

OKTOBER · 2009

# TAEKWONDO

MEDLEMSBLAD FOR DANSK TAEKWONDOFORBUND



klar til  
VM 2009



**I dette nummer** · VM 2009 Copenhagen Denmark · Klar til VM  
20 års guldregn · BOSEI - højskole · Rekordsommerlejr i Esbjerg  
Kunsten at sælge Taekwondo · Tidligere landstræner til Vejle Taekwondo Klub  
Effektivt forsvar - Del 2 · Ny dansk rekord

# lederen



af Murad Ahmed, 5. dan, Team Odense · Redaktør



## Det kilder i maven...

...uhhhh kan I mærke det? Det kilder i maven og man begynder allerede nu at glæde sig over, at tiden sig nærmer. Vi har ventet i mere end to år på VM, og nu kan vi tælle dagene frem til den 14. oktober, hvor den største taekwondo begivenhed nogensinde i Danmark løber af stablen. Samtidig er det den største danske sportsbegivenhed i år. En masse mennesker fra forbundet og klubberne er i fuld gang med de sidste forberedelser, og lad os huske at takke dem med det samme, for gør de arbejdet godt nok, lægger vi nok slet ikke mærke til, at de er der under VM. Tak!

Jeg har oplevet en del VM, EM og andre større internationale stævner ude i verden, og netop derfor vil jeg ikke skrive mere om VM i København. For det skal opleves. Glæd jer. Jeg tør godt love, at det bliver fantastisk. At det oven i købet er på dansk grund, kommer til at fuldende oplevelsen. Forhåbentligt ses vi alle sammen i København, hvor vi i fællesskab kan opleve denne begivenhed som vi kommer til at snakke om i mange år frem.

### EN SPECIEL UDGAVE

Jeg vil gerne takke alle bidragyderne til denne udgave af TAEKWONDO. Det er en speciel udgave, for det er den første helt digitale udgave. Bladet udkommer således kun elektronisk på nettet fremover. Vi kommer til at spare rigtig mange penge på at trykke bladet, og samtidig har vi ikke længere pladsbegrænsninger. Så kom frisk - og send masser af materiale af sted til os. Næste nummer - "julenummeret" - udkommer i november, så begynd allerede nu at tænke på ideer.

Og så lige en opfordring. Jeg håber, at nogle af jer har lyst til at skrive "dagbog" eller indlæg om jeres oplevelser og tanker under VM eller nogle af de andre taekwondobegivenheder som I er med til. Vi vil meget gerne bringe de personlige beretninger i bladet fremover. Så send endelig også det stof med.

### DET SKAL LÆSES

Jeg har fået tilsendt nogle ret så interessante artikler til denne udgave af bladet. Hvis I ikke læser andet, så læs i hvert fald artiklerne:

"Kunsten at sælge Taekwondo"

og

"Ærlighed varer længst"

Artiklerne er skrevet af Morten Johansen, der er formand i Team Haderslev Taekwondo Klub. Da jeg læste artiklerne tænkte jeg "yes - han sætter ord på de ting, som jeg selv har gået og tænkt over i lang tid." Morten gør op med den måde som mange klubber ser på taekwondosporten på, og den måde vi sælger taekwondo til nye udøvere. Det er forfriskende, provokerende, og allermest inspirerende at læse Mortens artikler, som jeg hermed giver mine varmeste anbefalinger. Jeg håber de skaber debat!

God læselyst - Jeg håber vi ses til VM!

Venlig hilsen

**Murad Ahmed**  
Redaktør

# Taekwondo



Budo-Nord  
ITF TKD 2006  
Fra 289,-

Budo-Nord  
SUPERIOR  
389,-

Budo-Nord  
COMPETITION  
799,-

Budo-Nord  
TKD STANDARD  
Fra 219,-

Budo-Nord  
KANG SAE  
399,-



Budo-Nord  
KAMPVEST OLYMP  
309,-



Budo-Nord  
HOVEDBESKYTTER  
309,-



Budo-Nord  
TKD KAMPHANDSKE  
158,-

Budo-Nord  
benbeskytter  
TYPHOON ETU  
179,-/par

Budo-Nord  
fodbeskytter  
TYPHOON ETU  
129,-/par



**NIPPON**  
**SPORT**  
KAMPSPORT & FITNESS

TØJ TIL SPORTSFOLK MED BARE FØDDER

Vesterbrogade 173, 1800 Fredriksberg C • telefon 33 23 13 13 • Fax 33 24 01 13 • Døgn-telefonvarer  
Abningstider: Man-fre kl. 10.00-17.30, lørdag 10.00-13.00 • Bus nr 6A kører næsten lige til døren!  
E-mail: order@nippon.dk • www.nippon.dk



**KOLLEFON**

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.

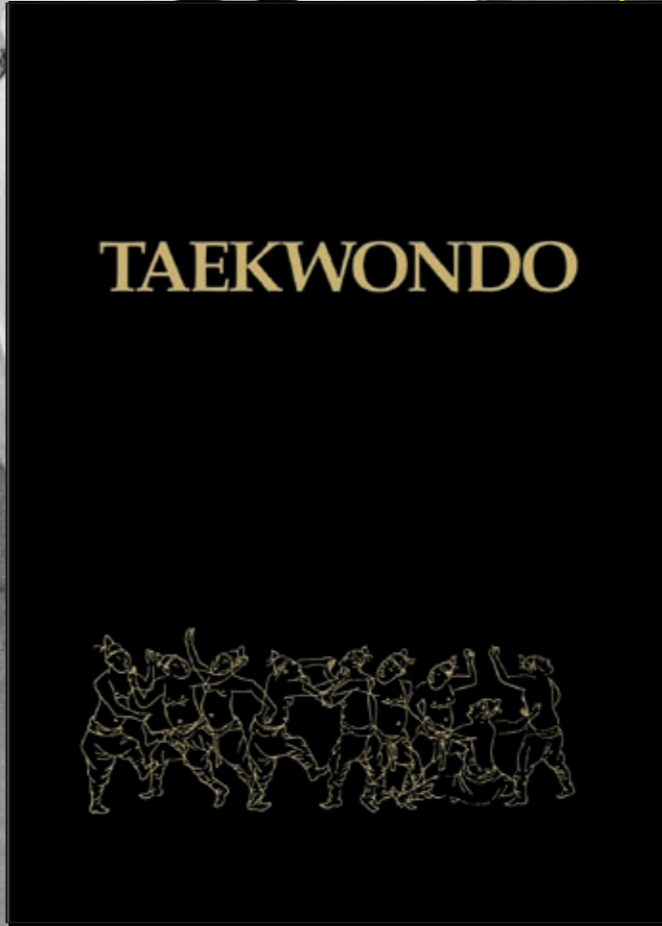
Design og layout:  
Carina Krusaa, tlf. 28 70 27 80

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

Forside:

# Indhold

VM 2009 Copenhagen Denmark	8
Klar til VM	14
20 års guldregn	16
BOSEI - højskole med TKD på skemaet	20
BOSEI opholdet	22
Rekordsommerlejr i Esbjerg	24
Æresdan - På væggen eller om maven?	28
Kunsten at sælge Taekwondo	30
Ærlighed varer længst	34
Tidligere landstræner til Vejle Taekwondo Klub	36
Effektivt forsvar - Del 2	38
Ny dansk rekord	43



## TAEKWONDO BOG 1 ÅRETS JULEGAVE !!!

Danmarks mest benyttede  
Taekwondobog i den  
5. reviderede udgave.  
Bogen er nu solgt i over 5500 ex.

Bogen indeholder al teori,  
historie, alle taegeuk og meget  
andet taekwondo fagligt stof.  
Bogen er et "must" for alle !!!

Bogen kan købes gennem udvalgte  
klubber, gennem boghandlere samt  
hos CH Trade, Budo Sport og enkelte  
andre kampsportsbutikker.

**Vedl. Udsalgspris kr. 299,00**

Taekwondo bind 1: 235 sider indb.  
ISBN 87-981803-3-9

There are uniforms and there are

# BUDO·NORD<sup>®</sup> uniforms

BUDO-NORD Competition 3  
it' as close you can get to being naked on the mat.



**BUDO-NORD** SELECTED  
**BUDO-NORD** QUALITY  
柔道 柔術



Budo-Nords innovative beføjelser skinner igennem hele vejen rundt med den nye Competition 3 - Zephyr. Vi har udviklet et stof, der gør, at sveden ikke absorberer i dragten, når du træner hårdt eller har været i kamp. Dragten forbliver som den er og du vil føle dig tør og stadig have det behageligt. Vævningen på indersiden gør, at der altid er luft mellem dragten og din hud. Dragten krøller ikke, den kryber ikke og den bliver ikke gul af sved. Vask den på 30° uden skyllemiddel, hæng den op og den er tør på utrolig kort tid. Må ikke tørretumbles.

Budo-Nord Competition 3 - en unik dragt, der holder formen, er funktionel og så absolut en ener inden for dobok-udviklingen. Godkendt til konkurrencebrug af Dansk Taekwondo Forbund og ETU.

Bruges allerede af det danske teknik- og kamplandshold.

Intro-tilbud **995,-**  
normalpris 1.185,-

**budoxperten.dk**

Trekronergade 92 • 2500 Valby  
Butik: 70 273 275 • Mobil 2145 8756  
info@budoxperten.dk • www.budoxperten.dk

Did you ever wish  
*you were naked*  
on the mat?

We don't really blame you.





# VM 2009 Copenhagen Denmark

En lille måneds. Det er hvad der er tilbage inden den største Taekwondo begivenhed i Danmark nogensinde løber af stablen. Det er samtidig den største sportsbegivenhed overhoved på dansk jord i 2009. Her er alt hvad du behøver at vide om VM 2009. Organisations Komiteen glæder sig til at se jer alle sammen støtte om arrangementet og de danske kæmpere. Vi ses i Balserup til oktober.

Af Brian Martin Rasmussen, presseansvarlig VM 2009

13 DANSKERE SKAL REPRÆSENTERE DANMARK  
 Landstræner Jesper Roesen har udtaget 13 danske kæmpere, der skal repræsentere Danmark på hjemmebane ved VM i taekwondo.

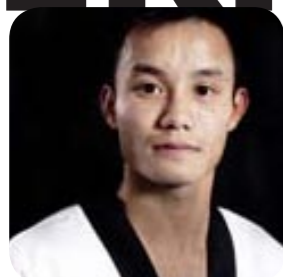


**Jesper Roesen**  
 Landstræner



# VM 2009

## HERRER



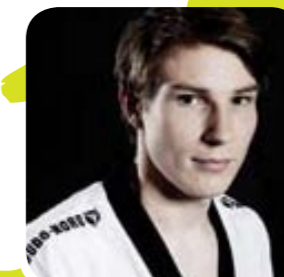
MINUS 54 KG:  
**Surachet Singorn**  
 Hwarang Taekwondo Klub  
 Rødovre



MINUS 63 KG:  
**Redouane Chtatou**  
 Nørrebro Taekwondo Klub



MINUS 74 KG:  
**Lennart Van Deurs Theilgaard**  
 Solrød Taekwondo Klub



MINUS 87 KG:  
**Mark Hansen**  
 Esbjerg City Taekwondo Klub



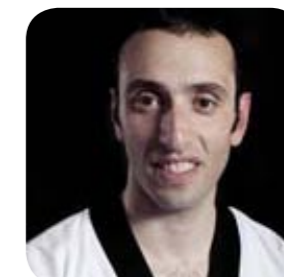
MINUS 58 KG:  
**Philip Reyes**  
 Hwarang Taekwondo Klub  
 Rødovre



MINUS 68 KG:  
**Cüneyt Hamid**  
 Gladsaxe Taekwondo Klub



MINUS 80 KG:  
**Anders Karlsen**  
 Hwarang Taekwondo Klub  
 Rødovre



PLUS 87 KG:  
**Zakaria Asidah**  
 Hwarang Taekwondo Klub  
 Rødovre



MINUS 49 KG:  
Sandra B. Christensen  
Nørrebro Taekwondo Klub



MINUS 53 KG:  
Charlotte Paik Bjelke  
Esbjerg Taekwondo Klub



MINUS 57 KILO:  
Line Møller Hansen  
Favrskov Taekwondo Klub



MINUS 62 KG:  
Michelle Sole  
Århus Vest



MINUS 67 KG:  
Christina Børglum  
Solrød Taekwondo Klub

## De danske kampdage:

ONSDAG DEN 14. OKTOBER:

**Herrer under 80 kg**  
(Anders Karlsen, Hwarang Taekwondo Klub Rødovre)  
**Herrer over 87 kg**  
(Zakaria Asidah, Hwarang Taekwondo Klub Rødovre)  
**Kvinder under 67 kg**  
(Christina Børglum, Solrød Taekwondo Klub)

TORS DAG DEN 15. OKTOBER:

**Herrer under 58 kg**  
(Philip Reyes, Hwarang Taekwondo Klub Rødovre)  
**Kvinder under 49 kg**  
(Sandra Christensen, Nørrebro Taekwondo Klub)  
**Kvinder under 57 kg**  
(Line Møller Hansen, Favrskov Taekwondo Klub)

FREDAG DEN 16. OKTOBER:

**Herrer under 63 kg**  
(Redouane Chtatou, Nørrebro Taekwondo Klub)  
**Herrer under 68 kg**  
(Cüneyt Hamid, Gladsaxe Taekwondo Klub)  
**Kvinder under 53 kg**  
(Charlotte Paik Bjelke, Esbjerg Taekwondo Klub)

LØRDAG DEN 17. OKTOBER:

**Herrer under 54 kg**  
(Surachet Singsorn, Hwarang Taekwondo Klub Rødovre)  
**Herrer under 87 kg**  
(Mark Hansen, Esbjerg City Taekwondo Club)  
**Kvinder under 46 kg**  
(ingen dansker)  
**Kvinder under 73 kg**  
(ingen dansker)

SØNDAG DEN 18. OKTOBER:

**Herrer under 74 kg**  
(Lennart Theilgaard, Solrød Taekwondo Klub)  
**Kvinder under 62 kg**  
(Michelle Sole, Århus Vest)  
**Kvinder over 73 kg**  
(ingen dansker)



# VM 2009

VM I BRYDNING OG VM I TAEKWONDO GIK SAMMEN  
Torsdag den 20. august afholdt VM i brydning og VM i taekwondo i fællesskab pressemøde i Rådhushaven i København. De to små forbund løfter begge enorme verdensmesterskaber i år, brydning i Herning i september og taekwondo som bekendt i oktober i Ballerup. De to forbund samarbejder på visse områder sammen for at lære af hinanden og hjælpe hinanden med at brande deres sportsgrene. Der var mange medier til pressemødet med TV2 og DR i spidsen, og det var generelt en god dag, hvor de to borgmestre også støttede op om de to VM-arrangementer; Lars Krarup fra Herning kommune og Ritt Bjerregaard fra Københavns kommune.

# HUSK!

Åbningsceremoni  
onsdag den 14. oktober  
kl. 16 i Ballerup  
Super Arena



Den danske målsætning: 1 medalje og to kvartfinaler



#### AKTIVITETER TIL VM I TAEKWONDO

VM i taekwondo bliver en fest, både for atleterne, alle de involverede, taekwondoelskere og sportselskere. I Danmark holder mange vinterferie i uge 42, så der bliver arrangeret en masse aktiviteter ved siden af VM. Der vil under VM være et stort event-telt, hvor tilskuerne kan købe lækker mad, se taekwondoopvisninger, købe udstyr, gå på opdagelse i taekwondosportens historie samt en masse andre ting. Så kig for Fan-zonen og få den helstøbte VM-oplevelse.

#### VM I TAEKWONDO BLANDT DE STØRSTE I SPORTSÅRET 2009

2009 er udpeget af regeringen til sportsår i Danmark. Mere end 50 internationale sportsbegivenheder og -kongresser vil blive afviklet over året rundt om i landet med IOC-kongressen i København til oktober som den absolut største, mens VM i taekwondo i Ballerup og VM i brydning i Herning er det største sportsevents i år. Alle begivenhederne vil tilsammen brande Danmark nationalt og internationalt som en stærk sportseventnation under mottoet "Inviting the World".

## 2009 WTF World Taekwondo Championships Copenhagen



[www.cph2009.dk](http://www.cph2009.dk)

# FAKTA

#### FAKTA OM VM I TAEKWONDO 2009

##### TID:

Lørdag den 10. til søndag den 18. oktober 2009.  
Konkurrencedage fra den 14.-18. oktober 2009.

##### STED:

København og Ballerup.  
Selve VM afholdes i Ballerup Super Arena.

##### DELTAGERE:

Forventningen er omkring 800 deltagere fra op mod 140 nationer.

##### HJEMMESIDE: [WWW.CPH2009.DK](http://WWW.CPH2009.DK)

##### PROTEKTOR:

Hans Kongelige Højhed Kronprins Frederik er protektor for VM i Taekwondo 2009.

##### DISCIPLIN:

Der konkurreres i kampdisciplinen, som også er OL-disciplin.

##### BILLETSALG: [WWW.BILLETNET.DK](http://WWW.BILLETNET.DK)

##### BILLETPRISER:

Dagbillet på åbningsdagen  
(med storslået åbningsceremoni): 250 kroner

Dagbillet øvrige dage: 195 kroner

Weekendbillet  
(fredag, lørdag og søndag): 500 kroner

Partoutbillet til alle dage: 900 kroner

##### PRESSE:

Der forventes op mod 200 presse-/mediefolk.

##### TV:

Der er indgået produktionsaftale med Danmarks Radio, som vil fungere som host broadcaster for VM Taekwondo 2009. VM Taekwondo 2009 forventes at blive set af op mod 400 mio. seere på verdensplan.



# KLAR TIL VM

Anders Karlsen står sammen med resten af landsholdet overfor en af de største sportslige og personlige udfordring nogensinde. Sportsligt er det sværere at vinde et VM end et OL, og så er det på hjemmebane. Og det giver både et hårdt pres, men også den bedste motivation.

Af Brian Martin Rasmussen,  
presseansvarlig for VM 2009

## HVAD ER GRUNDEN TIL DIN SUCCES?

Jeg er vist ikke mere talentfuld end andre, og var ikke specielt succesrig som junior, men jeg er meget stædig og målrettet, og så har jeg altid haft den holdning, at hvis man ikke vinder, er det fordi man enten træner for lidt eller træner forkert, og i sidste ende er man selv skyld i sine resultater, og dermed også i sine nederlag. Det er klart, at der er nogle, der har mere talent end andre, men i taekwondo er jeg sikker på man kan kompensere for det ved at træne hårdere og mere intelligent end sin modstander.

## HVAD KAN DU SOM ANDRE IKKE FORMÅR?

Jeg kan lidt af det hele, og det kan være en stor styrke, fordi jeg kan tilpasse mig til næsten alle typer af modstandere. Dette gør mig til en type kæmper, der kan vinde over alle på en god dag. Mine modstandere ved efterhånden, at de ikke kan være 100% sikre på, hvor de har mig, og de ved, at de ikke må undervurdere mig.

## HVAD BETYDER TRÆNING FOR DIG?

Træning er altafgørende for, at jeg kan nå mine mål. Konkurrencen i taekwondo er blevet skærpet efter sporten kom på det olympiske program i Sidney i år 2000. Der findes ikke "lette" kampe til et VM, hvor flere og flere kampe afgøres på marginaler. Hvis jeg vil være blandt de bedste i verden, skal jeg vinde 5-6 tætte kampe i træk på én dag, og det siger sig selv, at der ikke er plads til dumme fejl eller en dårlig dag. Det kræver meget træning, og ofte må man bide tænderne hårdt sammen i perioder, men jeg ved på den anden side også, hvad der skal til hvis man vil slå de bedste,

# portræt



og jeg er villig til at yde, hvad der kræves. Selvom jeg er bidt af taekwondo, kan der til tider være perioder, hvor den store træningsmængde betyder at træningen er mere pligtbetonet end lystbetonet, men jeg er for det meste glad for at træne rigtig hårdt.

## HVAD MOTIVERER DIG TIL AT TRÆNE SÅ HÅRDT?

Det har jeg ærligt talt svært ved at svare på. Jeg har ofte selv undret mig, over at jeg stadig år efter år bruger det meste af min fritid på at jagte medaljer og blive bedre til min sport. Dengang jeg som 13-årig startede til sporten blev jeg fuldstændig bidt af det, og drømte i mange år om at komme på landsholdet, hvilket jeg på det tidspunkt slet ikke troede var realistisk. Her til foråret har jeg 10 års jubilæum på landsholdet, og har opnået resultater, som jeg er ganske stolt over. Jeg mener dog stadig, at jeg har mine bedste resultater til gode, da jeg endnu ikke har vundet medaljer til EM og VM, selvom mit sportslige niveau berettiger mig til at have de ambitioner. Jeg har desværre også været plaget af alvorlige skader, der især de sidste fem år har tvunget mig til i perioder at reducere træningsmængden, og i de perioder savner jeg virkelig min sport. Her i foråret har jeg gjort comeback efter et helt års pause pga. en knæ-skade, og det har været fantastisk at komme tilbage på banen og rent faktisk præstere et af de bedste forår i min karriere. Der er ingen tvivl om, at det har nogle omkostninger at blive ved med at kæmpe på dette niveau. Lige pt. er den største udfordring at få økonomi, uddannelse og træning til at hænge sammen, hvilket muligvis i sidste ende vil blive det der afgør, hvornår jeg stopper.

## HVAD ER DIN NÆSTE UDFORDRING?

Til oktober er Danmark vært for VM i taekwondo. Jeg er blevet udtaget til vægtklassen under 80 kg, og dette bliver mit fjerde VM, så jeg ved hvad der skal til, og håber på at rutinen kan komme mig til gode, for der er ingen tvivl om at dette bliver min største sportslige og personlige udfordring nogensinde. Sportsligt er det sværere at vinde et VM end et OL, og så er det på hjemmebane. Der er kun 16 kæmpere med til et OL i en vægtklasse, mens der er over 60 med til et VM, og desuden kan hver nation maksimalt kvalificere kæmpere i halvdelen af vægtklasserne til OL, mens alle nationer må stille med fuldt hold til VM. Vejen til medaljerne er længere og hårdere, og de store nationer som Korea og Iran er stærkt repræsenteret i alle vægtklasser. Samtidig er både mine egne og omgivelsernes fokus og forventninger større, fordi det er hjemmebane, hvilket betyder, at der er mere pres

på. Jeg håber, jeg kan bruge dette konstruktivt i mine forberedelser i den sidste tid op til VM.

## HAR DIN SPORT GIVET DIG ET FÆLLESSKAB?

Det kan man godt sige. Da jeg startede som ung kejtet knægt i Skælskør Taekwondo Klub blev jeg straks del i et fællesskab hvor vi tog på sommerrejse, holdt klubfester og trænede hårdt til gradueringer og stævner. Mange af de mennesker holder jeg stadig kontakt med i dag. Senere hen har jeg skiftet klub først til Slagelse og siden Rødovre, og alle steder er jeg med det samme blevet godt modtaget og har følt mig som en del af holdet. Jeg må desværre erkende, at efterhånden som man bliver ældre og mere målrettet med sporten, bliver der mindre tid til at pleje fællesskabet med klubkammeraterne, og da landsholdskæmperne i 2001-2008 blev flyttet til Team Danmarks Elitecenter i Farum mistede vi meget kontakt til klubberne. Til gengæld fik vi et fremragende sammenhold på landsholdet, og det betyder stadig meget i dag.

## HVORDAN ER VILKÅRENE FOR DANSKE TOPATLETER/SPORTSUDØVERE?

Det kan blive meget bedre, men det kræver desværre mange flere penge, end der i disse år tilgås eliteidrætten. Det er ærgerligt, at vi som en af de rigeste nationer i verden skal vende hver en mønt, når det drejer sig om vores elitearbejde, for det kunne faktisk være helt fantastisk at være eliteatlet i Danmark, hvis der blev etableret de rammer det kræver, for at nå helt til tops. Måske sker det først den dag Danmark ikke længere kan komme på skamlen til OL, men jeg håber godt nok det sker noget før, for det tager trods alt nogle år at gøre talenter til verdensstjerner. Set i bakspejlet er jeg meget taknemlig for, at jeg har været en del af elitesatsningen i taekwondo fra 2001-2008, og jeg håber virkelig, at de der kommer efter mig en dag vil få endnu bedre rammer end dem vi havde dengang.

## FAKTA

Navn: Anders Karlsen

Alder: 31

Vægtklasse: Herrer under 80 kilo

Præstationer: Guld til US Open, Guld German Open, Guld Østrig Open, 4x Nordisk mester, 5x Danmarksmester, 10 år på landsholdet, udtaget til EM-truppen 4x, VM-truppen 4x, udtaget til OL-kval-truppen 2008

Fritidsinteresser: Mountainbike og kitesurfing.





# 20 års guldregn

## - Men hvor meget feder vand?

**FIGHTER** indfinder sig, for andet år i streg, på den internationale træningslejr for taekwondo udøvere. Denne gang for at møde den nyligt graduerede 6. Dan, Karin Schwartz. Schwartz er hermed den første kvindelige 6. dan i Danmark.

Af Nicolai Stig Hansen, instruktør  
i Rødovre Taekwondo Klub

Da jeg træder ind i teltet og Schwartz vender sig om, står tiden stille et par sekunder. En blåsort farve dækker hendes ene øje og man tænker: "Det må ha været en hård graduering". Schwartz er, i sine talrige kampe, aldrig blevet sparket i hovedet med en skade til følge, så det breder sig en vis forundring over dette hævede og farverige øje. Det viser sig dog, at Schwartz har holdt brædder for en af sine elever, der også har været oppe til sortbælte graduering. Da denne sparker brættet over får Schwartz den ene halvdel i hovedet.

Artiklen er skrevet efter sommerlejren i 2008. Det er otte år siden Schwartz sidst var til graduering. Meget er sket siden da. Hun har bl.a. fået to drenge, som selvfølgelig også er med på lejren. Den mindste er stadig i skrivealderen og mener han skal give sit besyv med til interviewet. Klubkammeraterne er dog hurtige og tilbyder deres hjælp til at gå en tur med den lille i barnevognen.

Schwartz troede ellers det var sidste skud i bøssen da hun fik sit 5. Dan tilbage i år 2000. Hun underviser nu i pensum og grundteknik og mener, det er vigtigt at holde sig opdateret med hvad der sker, så man kan undervise de nye skud på stammen, bedst muligt. Derfor var det en ståt glæde og ære, da hendes tidligere træner, Bjarne Johansen (tidligere landsholdstræner i kamp - red) indstillede hende til 6. dan.

Navn: Karin Schwartz  
Alder: 41 år  
Grad: 6. Dan (Gradueret sommeren 2008)  
Trænet siden 1978  
Vundet: Sølv ved OL '88, DM guld 20 år i streg (kamp). DM guld i teknik i 94, udtaget til landsholdet.  
EM sølv i '98, Guld ved US open, Cypress open, Holland Open, gange tre.  
Ti gange nordisk mester.  
Sidste DM i 99, sluttede på toppen, med en rigtig god oplevelse.

### Ekstra info

Anbefalet bog om spiseforstyrrelser for pårørende: Heide, Kristine: Så tæt på og dog så langt fra, L. & R. 1999.

Denne bog giver omfattende rådgivning til pårørende. Der er råd om, hvordan man skal omgås den spiseforstyrrede, og hvad der er hensigtsmæssigt og uhensigtsmæssigt. Den prøver også at hjælpe den pårørende til aktiv selvhjælp. Derudover er der også en række beretninger af personer som selv har, eller har gennemlevet, en spiseforstyrrelse.

Artiklens forfatter har spurgt ind til Schwartz' oplevelser af sin graduering, samt hendes enormt store erfaring i kamp. Fortid, nutid og fremtid, og hvordan det er at være på toppen i så mange år.

### HVORDAN OPLEVEDE DU GRADUERING I FORHOLD TIL TIDLIGERE?

Den kvalitet og det sensor team, forbundet har i øjeblikket, er bare helt i top. Tidligere blev man bare kaldt et nummer, når man skulle op. "Nr. fire, dybere stand", "Nr. 7 lavere slag" og graduering var mere fysisk hårdt, end teknisk betonet. I dag får man godt nok stadig lov til at arbejde for det, men der er en mening med "galskaben", hvorimod de "gamle dage", var det mere om at køre folk ned.

### VAR DER ANDET END "ALMINDELIG" TRÆNING TIL DIN GRADUERING?

Ja, jeg skulle foretage en undervisning, hvor emnet var flyvespark, hvilket ikke lige er min stærke side, men det gik da godt alligevel.

Forud for gradueringen havde jeg skrevet en afhandling om det nye børnebælte system, børns fysiologiske særpræg og tilpasning af Taekwondo til børn. Afhandlingen indeholder også et helt nyt børnepensum, samt et lovforslag, så det kan blive officielt fra forbundets side.

Det var en rigtig god oplevelse at skrive denne afhandling og det var super godt at skulle forsvare den bagefter... Da jeg samtidig fik en rigtig god kritik og feedback, var det med til at give en ekstra god følelse og oplevelse.

### BLEV DER TAGET HENSYN TIL DIG, FORDI DU ER KVINDE OG 40 ÅR?

Nej, der stilles samme krav til alle udøvere uanset alder og køn. Rent styrkemæssigt kunne jeg ikke følge med, og under træningen med selvforsvar og frigørelser, fik jeg virkelig min sag for pga. de store styrkeforskelle. Jeg var til gengæld den eneste der sparkede alle mine brædder over i første forsøg.

Hvis jeg skal op til 7. dan. på et tidspunkt, skal opgaven helt klart handle om de fysiologiske forskelle på mænd og kvinder. Lidt i forlængelse og udvidelse af opgaven om børn og deres træning.

Derudover blev jeg tilbudt at være med til de fremtidige dangradueringer som underviser. Alt i alt en rigtig god oplevelse!

DU ER ALDRIG BLEVET SPARKET I HOVEDET MED EN SKADE TIL FØLGE, MEN HAR DU HAFT ANDRE SKADER? EM i Eindhoven i '98 var en fornøjelse. Jeg var blevet sparket ned bagfra i en fodboldkamp og var skadet i akillessen. Derfor kunne jeg ikke træne optimalt op til turneringen som jeg plejer. Normalt træner jeg



## 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](http://www.jydskemblem.dk) / [info@jydskemblem.dk](mailto:info@jydskemblem.dk)

150 til 200 sparrings-omgange op imod en turnering. Skaderne betød, at der ikke var de store forventninger til mig og jeg kunne rigtigt slappe af og have det sjovt i mine kampe. Det var en rigtig god oplevelse, som endte med en sølvmedalje.

På vej mod OL i 2000, som jeg var udtaget til, begyndte jeg at få problemer med akillesenerne igen. Jeg var med til en forberedelsestræning, men valgte i sidste ende at sige stop og ikke deltage. Jeg er glad for mit valg om at stoppe på toppen og passe på min krop i stedet for at deltage og eventuelt skade mig selv endnu mere og risikere at få varige mén.

#### DU HAR KÆMPET MEGET MED VÆGTEN I DIN TID. KAN DU FORTÆLLE LIDT OM DIN KAMP?

Når man starter som meget ung i en bestemt vægtklasse og man derefter rykker op, så prøver man at holde sig i sin gamle vægtklasse. Da jeg var 17 kæmpede jeg mine kampe i klassen "minus 48 kg." Jeg var altid i klubben og skulle nærmest sparkes ud. En sommer var jeg syg og kunne ikke træne og henover ferien tog otte til ti kg. på. Det medførte mange kommentarer i klubben, og jeg var rykket op i letvægtsklassen 55-60 kg. Jeg var fast besluttet på, at jeg i hvert fald ikke skulle højere op!



Da mine muskler også voksede, røg jeg yderligere op i klasserne og jeg prøvede hele tiden at presse mig ned igen. Først et enkelt kg, så mere og mere. Til sidst tabte jeg mig mellem 6 og 12 kg op mod turneringerne. De mange kilo blev smidt ved at jeg undlod at spise, trænede hårdt og gik i sauna. Til sidst undlod jeg også at drikke væske, for vand vejer jo også.

På et tidspunkt gik min krop i hunger. Det betyder at man tager endnu mere på i de perioder man spiser, for kroppen kræver energi og hamstrer til perioderne uden mad.

Op mod EM på hjemmebane i 1990 tabte jeg mig 12 kg på 3 uger. Jeg var fuldstændig drænet for energi og havde ingen kræfter overhovedet. Jeg røg ud allerede i første runde i en kamp mod en fra Tyrkiet. Det var starten på en ond cirkel. "Hvis jeg har svært med dem i 55-60 kilo klassen, hvordan skal jeg så klare dem i 60-65?". Jeg tænkte ikke over, at det var pga. manglende energi, at jeg ikke kunne forberede mig optimalt og ikke havde kræfter til at kæmpe på et højt niveau.

#### TAVSHED ER SØLV, MEN TALE ER GULD

Jeg tabte meget af mit hår og måtte på vitamin indsprøjtninger. Jeg fik flere og flere skader og kunne stort set kun træne og kæmpe hvert andet år. Jeg kunne ikke restituere ordentligt og fik meget let overbelastnings- og ligamentskader.

Først røg mine knæ. Jeg blev opereret tre gange i det ene knæ og en gang i det andet for betændelsestilstande. Det var som om jeg havde syle siddende i mine sener og det var meget smertefuld!

Jeg begyndte at arbejde på en kostskole, hvor jeg fik ordentlig mad og havde en rigtig god veninde som rådgav mig. Hun var en uvurderlig hjælp og støtte for mig, selvom jeg aldrig fortalte nogen om mine problemer og manglende madindtagelse.

Min veninde sad i DIF's breddeudvalg, var tidligere elitegymnast og idrætsforsker. Norge havde lavet en undersøgelse der viste, at op mod 30 procent af eliteudøvere havde spiseforstyrrelser i større eller mindre grad. I Danmark var der ingen som ville udtale sig, men det ville jeg og lavede et interview som blev meget omtalt. Det resulterede i, at jeg blev smidt ud af klubben, som ellers havde været mit hjem siden jeg startede i '78 og helt frem til '97. Mit interview blev baggrunden for at vægtproblematik kom på dagsordenen og, at der er kommet fokus på det i forbundet. Jeg fik trænet mig tilbage igen, rykkede en vægtklasse

op (60-65 kg.) og begyndte at vinde igen. Jeg blev dog ikke udtaget til Nordiske Mesterskaber, fordi jeg ikke havde deltaget i alle turneringerne. Jeg fik at vide at der var en ledig plads i 65-70 kg. Jeg stillede op og vandt finalen over den norske junior VM sølvvinder. Jeg fik et spark til hovedet, men selvom hun var stor og tung, åd jeg sparket og kæmpede mig til guld.

BALANCEGANG MED VÆGT, SKRØNER OG RESULTATER  
Da det var værst, var hele mit liv kun resultater. Jeg fik social fobi og havde vægt med i skolen. Jeg vejede mig konstant. Jeg trænede i stedet for at spise mad. Jeg trænede i stedet for at drikke, "for vand vejer jo også". Under træningen tænkte jeg kun på hvor meget jeg mon havde svedt, hvor meget jeg havde tabt mig og om det var nok til at holde vægten.

Det var en balancegang. Først med at holde vægten. Derefter med at fylde brændstof på systemet, men ikke for meget, så maven blev overfyldt. Jeg skulle økonomisere med kræfterne. Jeg prøvede at lave Knock Out så hurtigt som muligt, da jeg ikke havde ikke kondi til tre minutters kamp, selvom jeg trænede 20 timer om ugen.

Til sidst stoppede jeg på landsholdet og trænede kun for sjov. Jeg stillede stadig op til turneringer, men i højere vægtklasser. Det blev en fed oplevelse at kæmpe igen. Havde overskud og kræfter til at kæmpe med glæde. Det gik rigtigt godt, og jeg blev udtaget til landsholdet igen, men jeg sagde nej tak.

Jeg kan kun sige, at den gamle skrøne: "Jo lavere vægt, jo større resultat" blot ER en skrøne og det har slet ikke hold i virkeligheden!

*Tak til Karin Schwartz. Jeg ønsker hende lykke til med børnene, både hendes egne og dem i træningssalen, som hun brænder- og gør så meget for, og ikke mindst for at tale åbent om et emne der har været så tabu-belagt.*





## BOSEI

### - højskole med TKD på skemaet

Den 2. august idrætshøjskolen BOSEI åbner for det første hold elever. På BOSEI stræber man efter at undervise i et dynamisk og internationalt miljø, hvor disciplineret træning, dannelse og frisind er i højsædet. Højskolen ligger idyllisk ved Præstø fjord med sydsjællands smukke natur som baggrund. Og så er en af underviserne vores egen Ko Tai Jeong.

Af Murad Ahmed, redaktør TAEKWONDO

Den japansk inspirerede højskole har sat fokus på kampsport og således kan man udover mange former for idræt, også træne karate, judo og taekwondo. Derudover er sprog og kommunikation centrale fag, og så tilbyder BOSEI rige muligheder for fordybelse i filosofi, litteratur, kunst, musik og manga kultur.

Skolens navn er japansk og betyder 'stræb efter stjernerne' (eller rettere 'at knytte sit håb til stjernerne').

De fysiske rammer er formidable, og Bosei venter bare på aktive og nysgerrige (taekwondo) kursister, som vil være med til at forme og præge stedet og fremtiden fra start af.

Udover nogle flotte fysiske rammer kan højskolen bryste sig af, at have et "stjernehold" af undervisere som på kampsportssiden tæller følgende instruktører.

**Britt Larsen:** Underviser i karate. Britt er Danmarks landstræner og har vundet 10 danske mesterskaber og 30 internationale titler. Med 5. dan er Britt en af de højest graduerede kvinder inden for IOGKF.

**Tommy Mortensen:** Underviser i judo. Tommy er tidligere svensk landstræner, gradueret 6. dan og 10-dobbelt dansk mester samt nordisk mester, OL-deltager og bronzevinder ved Judo World Cup.

**Ko Tai-Jeong:** Underviser i taekwondo. Ko er tidligere koreansk mester og gradueret til 8. dan. Som landstræner har Ko bl.a. skaffet følgende medaljer til Danmark: 2 VM-guld, 12 EM-guld, 2 OL-guld og 2 World Cups.

Der er mange flere spændende ting at fortælle om BOSEI. Og dem kan du læse dig til på højskolens hjemmeside: [www.bosei.dk](http://www.bosei.dk)

## KREATIV GRAFISK KOMMUNIKATION.

Er du interesseret i at høre mere om Farmhouse Design og de muligheder jeg tilbyder, er du mere end velkommen til at kontakte mig på tlf. 2870 2780 eller send en mail på [ck@farmhousedesign.dk](mailto:ck@farmhousedesign.dk)

Alle typer opgaver løses; hjemmesider, logo, annoncer, brevpapir, visitkort, kuverter, brochurer, foldere, plakater, løbblade, messe- og udstillingsmateriale, bannere, skilte, designmanualer, kataloger og meget meget mere...

**farmhouse design**

**fd**

v/ Carina Krusaa · Thorslundsvej 4 · Sh. Lyndelse · 5672 Broby  
Kontor: Dronningegården · Dronningensgade 23 · 5000 Odense c · Tlf. 2870 2780  
Mail: [ck@farmhousedesign.dk](mailto:ck@farmhousedesign.dk) · [www.farmhousedesign.dk](http://www.farmhousedesign.dk)

# BOSEI opholdet

De første elever er allerede begyndt på højskolen, og nogle af dem, der har taget imod de mange undervisningstilbud er taekwondofolk.

Af Nikolai Meier, Varde Taekwondo klub

Vi ankom til Idrætshøjskolen Bosei d. Hhv. 2. og 3. august. Vi havde begge store forventninger og første-håndsindtrykket skuffede bestemt ikke.

Skolen ligger i naturskønne omgivelser 3 km udenfor Præstø. Det har oprindeligt været en japansk kostskole og det bærer den stadig præg af. Faciliteterne er helt i top med en stor, flot træningssal, unikt bygget og indrettet judohal, og egen svømmehal, alt sammen holdt i en flot stil der kombinerer japansk æstetik med dansk design.

Før ankomsten var vi godt klar over at, i hvert fald rent Taekwondo-mæssigt, ville træningen og undervisningen være helt i top, i kraft af at det var Master Ko Tai Jeong der skulle stå for den del af opholdet. Vores forventninger var hovedsageligt rettet mod den taekwondo mæssige-del af træningen, men efter at have været på skolen i et par uger er vi begge enige om, at vi ikke kunne ønske os en bedre lærerstab.

## IMPONERENDE LÆRERSTAB

Vores japansk-lærer, Søren, er fantastisk energisk og engageret i sin undervisning, og det er en fornøjelse at sidde til hans timer. Tommy Mortensen, 6.-dan i judo, og Britt Larsen, 5.-dan og landsholdstræner i karate, er begge utroligt dygtige undervisere og man kan ikke andet end give sig 110% til deres træninger. Vi føler også begge at vi, gennem de to andre Budo-former, judo og karate, er i stand til at udvikle den grundsten vi kom for at bygge videre på, nemlig vores taekwondo. Uanset om vi roder rundt med stranguleringer og armlåse i gulvkamp med Tommy, eller om vi banker igennem på puder og veste sammen med Britt, så kan vi bruge det hele i sidste ende.

## MASTER KO LOKKEDE

Men den egentlige grund til at vi virkelig havde lyst til at starte på Bosei var for at træne med Master Ko. Han er i stand til at få alle i rummet til at føle sig godt tilpas og gennem hans træning bygger han folk op helt fra bunden af. Selv når man står som sortbælte og har trænet taekwondo de sidste 13 år og tror at man ved alt om de mest simple grundteknikker er han stadig i stand til at lære én noget nyt. Men det er ikke kun til træning at Master Ko imponerer os gang på gang. Han er også med på at prøve alt det nye, lige fra cricket og japansk undervisning til iPod og styrketræning. Og det har vi stor respekt for.

Dette gælder generelt alle lærerne på Bosei. De er meget åbne, snaksalige og hjælpsomme og med på at prøve nye ting. Og har man lige brug for et råd eller bare snakke lidt om dagen og vejen, så er de der med det samme.

Idrætshøjskolen Bosei  
Evensølundvej 5  
4720 Præstø  
Tlf: 55 90 90 90  
Fax: 55 99 21 10  
E-mail: info@bosei.dk

taekwondo  
højskole

nu til Idrætshøjskolen Bosei, så håber vi i sidste ende på at vi kan gå derfra med en rygsæk fyldt med gode minder og idéer, og at udøvere fra Dong Woo, Varde og Cheong Young, Esbjerg kan få del i disse og at vi har banet vejen for at Taekwondo-udøvere, såvel som andre, er i stand til at komme til Bosei og få en ligeså god oplevelse som os.

# Rekordsommerlejr i Esbjerg

Det var en helt fantastisk uge for Esbjerg Taekwondo Klub, der høstede endda megen ros for afviklingen af Summer Camp 2009.

Af Claus Bjelke, Esbjerg Taekwondo Klub

Man må efter afviklingen af Summer Camp i Esbjerg 2009 med glæde konstatere, at Esbjerg Taekwondo Klub på alle niveauer fuldt ud levede op til sit gode ry som arrangør. Esbjerg har tidligere, endda med stor succes, afholdt lejre både i 1993 og 1996.

Summer Camp 2009 i Esbjerg satte dansk rekord med over 1.000 udøvere, hvilket i øvrigt også er rekord her i Europa - kun 1 stævne (i Mexico) har flere udøvere til et stævne. Det er vi i hvert fald blevet fortalt.

Generelt er det således, at man på de årlige sommerlejre altid mødes om morgenen kl. 09.00 for at komme med ris/ros til den arrangerende klub - der har dog desværre, ved nogle sommerlejre i de senere år, været en del utilfredshed at spore på disse morgenmøder. GOSSCHH da!

## STÅENDE KLAPSALVER

Ved det sidste morgenmøde der blev holdt i forbindelse med Summer Camp 2009 her i Esbjerg, rejste holdlederne fra de tilstedeværende klubber sig helt uvant op og klappede taktfast af arrangørerne fra Esbjerg Taekwondo Klub for den helt fantastiske lejr, det havde været i 2009. Se, det er jo noget, der varmer!

Alt kørte, som det skulle - men intet havde heller været overladt til tilfældighederne af tovholder Torben Madsbøll og formand Finn Larsen samt den skare af utroligt entusiastiske klubmedlemmer, der havde ofret 1 uge af deres sommerferie. Der blev leveret kvalitet hele vejen igennem, det være sig med informationer, PR, rengøring, pladsen, renovation, elektricitet, toiletforhold samt ikke mindst den gode mad, som udøverne blev bispist med under lejren.

Den danske landstræner, der med sit landshold også var til stede ved Summer Camp 2009, var ligeledes ovenud tilfreds.

## TROSEDE TYNGDELOVEN

Onsdag aften var vi alle vidner til at brag af en DEMO aften, hvor Danish Taekwondo Demonstration Team, under ledelse af vores tidligere klubkammerat Christian Flindt, trodsede tyngdeloven. Der var mange gode momenter den aften - bl.a. Tommy Mortensens hold af helt unge elever og ej heller at forglemme hans helt unge kæmpere Frederik Emil Olsen og Tobias Hyttel, som man jo må huske på kun er ca. 6-7 år gamle? Det var faktisk ret fornemt, hvad de unge drenge diskede op med :)

Ærgerligt var det dog, at TV Syd og/eller andre TV medier ikke gjorde brug af den invitation, som vi havde sendt til dem. Det ville have været en oplevelse for menigmand foran fjernsynet og havde været en virkelig god reklame for vores sport. Denne onsdag aften var vi i klubben værter for cirka 30 sponsorer, presse og specielt inviterede personer, der fik sig en god aften. Politikeren Jakob Lose (V - repræsentant for Esbjerg Kommune), der denne aften blev 30 år og fik en medalje, havde dog sin mobil på lydløs, da hans hustru hvert øjeblik kunne føde - mange gæster fik denne aften øjnene op for taekwondo sporten, så den del af missionen lykkedes dermed også. I det hele taget var der overordnet set gjort en hel del ud af PR arbejdet for at promotere lejren samt ikke mindst vores sport. Det er nok heller ikke hver dag, at garvede journalister modtager den slags plakater, skrivelser og/eller lejravisser fra "amatørsportsklubber", som tilfældet var denne gang .. som de tørt kommenterede.

Selve Fair-Play turneringen i fodbold for voksne var vi i Esbjerg Taekwondo Klub så ubeskedne selv at vinde, så den springer vi lidt flove over :)

>>> Den officielle sommerlejrplakat er tegnet af 14-årige Caroline Bjelke fra Esbjerg Taekwondo Klub.

# SUMMER CAMP 11TH - 17TH JULY

# 2009 SOMMER LEJR



Caroline Bjelke 14 år

# ESBJERG

# VELDTOFTE HALLEN SPORTSVEJ 17 - 19

>>> Ole Antonsen var en af de ildsjæle, der fik sommerlejr 2009 til at køre rundt.

#### SPANIERE VILLE IKKE HJEM

Torsdag aften blev der afholdt et brag af en fest, som sjældent før er set - det lyste ud af de tilstedeværende, at det havde været en rigtig god uge for dem og en del havde slet ikke lyst til at tage hjem. De cirka 30 spaniere, der på alle måder satte deres præg og gode humør på lejren, rejste f.eks. meget uvillige hjem efter en uge. PR chefen fra Esbjerg Taekwondo Klub var ganske godt tilfreds ved afskeden i Billund - det blev vel til cirka 600 kindkys, så ingen brok fra den side heller.

De kommer igen til næste år, de gode spaniere, og tager tilmed deres naboklub med. Vi håber således, at både de og alle vores andre gæster fra ind- og udland, ved de næste Summer-Camps vil få sig en lige så god oplevelse, som de havde her i Esbjerg.

#### DE FRIVILLIGE BLEV FEJRET

Fredag aften, da alle gæsterne var rejst fra Esbjerg, holdt Esbjerg Taekwondo Klub en fest for alle de frivillige, der så entusiastisk havde været en del af denne kæmpesucces. Der var ca 95 frivillige med til festen, hvor lejrchef Torben Madsbøll og formand Finn Larsen takkede allesammen for den kæmpeindsats, de havde ydet både før, under og umiddelbart efter lejren. Selv havde tovholder Torben Madsbøll, formand Finn Larsen samt en del nøglepersoner været i gang med forberedelserne til stævnet i meget lang tid for netop at sikre den succes, som det så heldigvis endte med at blive og vi kunne alle ånde lettet op og med god samvittighed drage på en tiltrængt ferie .. og det blev af gode grunde med et stort smil på læben.

Normalt trækker vi i klubben ikke specifikke personer frem, da alle yder det, deres evner rækker til - og det er vi ovenud tilfredse med.

#### ILDSJÆLEN OLE

Denne aften var det dog helt, helt på sin plads og yderst fortjent, at Torben Madsbøll kaldte vores allesammens uundværlige ildsjæl Ole Antonsen frem. Ole skulle bl.a. have et par nye sko, da de gamle simpelthen var blevet slidte. Ole Antonsen er - som sin hustru Heidi Antonsen - en helt unik person. Ikke nok med at han er SSP medarbejder/Natteravn og også har andre frivillige og uselviske "fritidsinteresser", men at en enkelt person kan kapere og rumme så meget, som tilfældet er og har været med Ole Antonsen her til Summer Camp, er næsten naturstridigt.



Hele salen rejste sig spontant op, da Ole Antonsen til stående ovationer modtog sin hyldest - intet kunne være mere fortjent - og den beskedne Ole Antonsen vidste da ikke helt selv, hvilket ben han skulle stå på ... efter at have fået sine nye sko.

Vejret spillede selvsagt også ind - og vi kunne ærligt talt ikke have været mere heldige. Ret skal da være ret!

MEN det er nu ganske rart med en PR chef i klubben, der har alle forbindelserne i orden, og som liiiiige også kunne sørge for denne ikke helt ubetydelige del af Summer Camp 2009.

#### TAK

En stor, stor TAK fra alle os i ETK til alle jer, der på den ene eller anden måde hjalp os til denne kæmpesucces. TAK til Risskov og Haderslev for det smil, som jeg fik om læben, da I talrigt og endda i gåsegang ankom til festen "godt pyntede med ding-dong-dyt-båt-blåt lys". Det var ret festligt! Dog skal der først og fremmest siges TAK til alle vores klubmedlemmer, der har hjulpet til på helt fantastisk vis. TAK til pressen for fin og fair omtale, det var lækkert med så meget omtale! TAK til tovholder og formand for det strukturerede arbejde, der bar frugt. TAK til alle de gæster og personer, som kiggede forbi. TAK til vores samarbejdspartnere som f.eks. Esbjerg Sport & Event Park ... og således kunne man blive ved. Sidst men absolut ikke mindst en kæmpe stor TAK til alle jer, der var deltagere på lejren - havde I ikke været der, havde der jo heller ikke været en lejr .. det er vistnok logik for perlehøns. Det er jer - gæsterne - der i sidste ende afgør, om en lejr bliver een, man husker på i fremtiden ... eller hurtigt går i glemmebogen. Denne lejr i 2009 går ikke i glemmebogen, det har I alle været medvirkende til. TAK!

Goodbye Summer Camp 2009.

Welcome Summer Camp 2010.

# StudioART

## personlige COLLAGER

printet på lærred

StudioART . Dronningensgade 23 . 5000 Odense C . tlf. 2970 0329 . studioart@studioart.dk

## unik vægudsmykning

Klik ind på [www.studioart.dk](http://www.studioart.dk) og se mulighederne

Mangler du billeder til din væg, og har du svært ved at finde noget du kan lide? Er du træt af kedelige masseproducerede billeder? Eller mangler du gaven til ham eller hende, der har alt? Så prøv med en personlig collage eller et digitalt kunstværk. En collage viser dine billeder frem på en ny og anderledes måde.

StudioART laver personlige collager og grafisk collagekunst, der printes på lærred og opspændes på blindramme. Ved print på lærred får dine billeder et eksklusivt og malet udtryk.

Ud fra dine personlige fotos sammensættes en unik fotocollage. Du kan give mig frie hænder eller selv være med til at vælge farver, billeder eller et tema, som collagen skal indeholde. Det er med til at gøre det personligt.

Du er også velkommen til at kigge ind i gallerishoppen, hvor du kan finde unikke digitale kunstværker, der kun sælges i et begrænset oplag på 5, hvorefter de fjernes. Det sikrer dig et personligt stykke kunst, man ikke finder hvor som helst.

StudioART tilbyder dig kunst efter dine personlige ønsker.

Priserne på collager varierer alt efter størrelse og antal billeder du ønsker i collagen. Herudover kommer pris til materialer.

# Æresdan

## - På væggen eller om maven?

Det har gennem tiderne altid været muligt for vores stormestre at tildele personer, der har ydet en ekstraordinær indsats i og uden for dojangen et æresdan. Men der er flere eksempler på, at æresdanbærere pludselig er hoppet i en dobog, og rykket fra bagerste række frem til foreste, uden så meget som at have lært en ny teknik eller poomse!

Af Henrik Frost, 6. dan, Østerbro Taekwondo Klub

Ofte er en sådan æresbevisning blevet givet til f.eks. klubformænd eller andre af "Tordenskjolds soldater" rund om i klubberne, der primært kun har været involveret i Taekwondo`en gennem klubarbejdet.

På internationalt plan har masser af berømtheder gennem årene, som f.eks. Muhammed Ali, Bill Clinton og for nylig Paven, ligeledes fået tildelt et æresdan af WTF eller af de nationale forbund. Bevæggrunden her er vel primært at opnå omtale/reklame for sporten?

Med tiden er skaren af personer herhjemme, der kan uddele disse æresgrader dog blevet udvidet betragteligt, lige som langt flere får tildelt æresgrader i forhold til førhen. Mange klubber er således blevet opmærksomme på denne mulighed for at give et ekstraordinært skulderklap til klubbens hårdtarbejdende frivillige, så i stedet for (eller samtidig med) et æresmedlemskab af klubben, får de et æresdan med også.

### KUN ET STYKKE PAPIR

Jeg har som sådan intet imod at klubberne rundt om i landet belønner deres frivillige med æres-dangrader. For min skyld kunne de give dem til alle børnenes forældre efter to års medlemskab for god og loyal betaling af kontingent. For en æres-dangrad er jo i sidste ende ikke andet end et stykke papir i en ramme, der trods alt ikke kan sammenlignes med den ægte vare, som udøverne gør sig fortjent til i dojangen gennem behårdt arbejde, blod, sved og tårer. Eller hvad?

### HOPPER I DOBOG

Til min store forundring er nogle af æres-danbærerne i nogle klubber nemlig pludselig rykket ind i dojangen. Sammen med deres æres-dancertifikat har de fået

en dobog med sort revers og et rigtigt sort bælte, og pludselig er de rykket fra bageste række frem i forreste række, uden så meget som at have lært en ny teknik eller poomse. Og her ryger min kæde af!

Jeg har stor respekt for det store og uundværlige klubarbejde, som bliver udøvet rundt om i klubberne, men hvis man sidestiller kasserer- og festudvalgsarbejde med rigtig Taekwondo træning, så udvasker man efter min mening fuldstændig symbolet og værdien ved de "rigtige" sortbælter.

Specielt i et så lille forbund som DTaF bør der være faste og ikke mindst ens rammer for, hvordan og hvornår æresdangrader kan gives, lige som det klokkeklart bør fremgå, hvilke rettigheder et sådan æresdan giver – eller ikke giver.

### RETNINGSLINIER EFTERLYSES

Så sent som på sidste repræsentantskabsmøde, var emnet om regler om æresdangrader oppe og vende, idet der bl.a. var uklarhed og forskellige opfattelser omkring, hvem der skulle udstede æresdangrader, samt om man kunne få en "rigtig" dangrad efter at have modtaget et æresdan. Dette område vil jeg ikke gå nærmere ind på, selv om det efter min mening bør være naturligt og åbenlyst, at et hvilket som helst æresdan bør være den sidst opnåelige dangrad. Akkurat som det for mig virker fjollet at give den samme person flere æresdangrader.

Jeg håber, at de rette instanser i forbundet vil lave nogle retningslinjer på dette område, så man i det mindste får æresdangraderne tilbage i skifterammerne!

Jeg vil pointere, at jeg har den dybeste respekt for de personer, der får æresbevisninger for mange års tro tjeneste i klubberne. Men at blande dette sammen med vores bæltssystem, finder jeg både forkert og forkasteligt. Vil man have det sorte bælte om maven, må man gå præcis den samme "vej", som alle andre Taekwondo-udøvere. Ellers skal man måske overveje at ændre definitionen af oversættelsen af "Taekwondo" fra "Foden og håndens vej" til f.eks. "De frivillige kræfters vej"? Nej, spøg til side.

# æresdan



# Kunsten at sælge Taekwondo

## - Taekwondo set fra en sælgers perspektiv

Hvis man kigger på DIF's medlemstal, så har DTaF mistet 2374 medlemmer siden 1991 – hvilket svarer til næsten 30%! Når man så samtidigt ser hvor godt det ellers går for dansk kampsport, hvor meget kampsport fylder i populærkulturen og hvor meget medierne fokuserer på overfald, hjemmerøverier og sund levevis, ja så vil man undre sig over at medlemstallet i stedet ikke er steget 30%???

Af Morten Johansen, 2. dan, formand Taekwondo Team Haderslev

Taekwondo er en vare der skal sælges – men bliver den solgt?

Der er mange måder at sælge en vare på – noget af det mest effektive lige nu, er viral markedsføring, hvor man i stedet for at tvinge reklamer ned i halsen på forbrugeren, sørger for at lave noget, der er så spændende, sjovt eller provokerende at forbrugeren selv sørger for at sende reklamen videre, hvilket er nærmest uhyggeligt effektivt.

Det kunne fx. være en fed video med Taekwondo, som via sider som www.you-tube.com kan spredes meget hurtigt og ganske gratis, men det kræver naturligvis at det er noget folk gider se, dvs. at det enten skal være sjovt, provokerende og ellers skal det være virkelig imponerende godt lavet.

### HVOR ER BILLEDE- OG VIDEO?

På forbundets nye hjemmeside (som i øvrigt fremstår meget professionel) kan man ikke finde et eneste galleri med billeder og video, hvilket simpelthen er for dårligt - der er nogle gode billeder under de enkelte artikler, men det er bare ikke nok, det er for få og de er svære at finde.

Selv på Kolding knallertklubs hjemmeside er der gallerier med både billeder og video(!) så det kan virkelig undre at et relativt stort forbund ikke gør mere ud af at præsentere hvad vi egentlig går og laver – det er de færreste udenforstående som gider læse flere sider om repræsentantskabsmøder, udenlandske stævner og puljemidler, de vil bare gerne vide hvad de kan forvente af træningen.

Med så dygtige udøvere som vi har – bl.a. DTD, kan det virkelig undre at der ikke findes flere fede videoer?

De 5-10 timer som det måske alt i alt ville tage at skyde en fed video, som er spændende redigeret, med fed musik og nogle smukke billeder, ville være givet rigtig godt ud og få DTaF og dermed alle klubberne til at fremstå som nogle med styr på tingene, hvor man kan forvente stil og action for pengene.

### SÆLG SPORTEN

Ligeledes kunne man sikkert nemt finde en fotograf til at skyde nogle fede billeder på nogle spændende locations, som virkelig kunne sælge sporten. Det behøver ikke at koste en formue, der er helt sikkert medlemmer i forbundet som kan tage billeder, filme og redigere uden det koster alverden – de skal bare have tilbuddet.

Den moderne forbruger er kræsen, tingene skal se ordentlige ud, ellers surfer man videre til noget bedre – og det er jo ikke lige det vi ønsker.

### MÅLGRUPPER

Siden jeg startede Taekwondo Team Haderslev har et af hovedprincipperne været at drive det som en forretning, med en vare der skal sælges, rent teknisk er det selvfølgelig stadig en forening hvor alt arbejde er ulønnet – men derfor kan man godt gøre tingene ordentligt.

Derfor har vi stillet os selv følgende spørgsmål:

1. Hvad har vi at tilbyde?
2. Hvem er målgruppen?
3. Hvad ønsker flertallet i målgruppen?
4. Hvordan sælger man produktet til målgruppen?

### NR. 1.

Det er jo ret nemt at svare på 1. – vi kan tilbyde Taekwondo. Men er det så nemt? Hvordan er gennemsnitsdanskerens syn på Taekwondo? Det kan være fuldstændig ligegyldigt at vi selv ved hvilke værdier vi har, hvis ikke dem vi henvender os til kender dem.

Jeg hører meget ofte i Taekwondo kredse at Taekwondo er 80% spark og 20% slag – men jeg forstår det simpelthen ikke???. Hvis man tager et blik på pensum fra 10. kup - 1. dan så er der 59 håndteknikker men kun 25 benteknikker.

I Hosinsul er håndteknikker i overtal, hvis man ser på han- og sam-bon kiereugi er benteknikkerne også underrepræsenteret – og i Poomse er det endnu mere tydeligt, hvor fx Keumgang slet ikke indeholder benteknikker – det eneste tilbageværende element hvor % reglen kan gøre sig gældende er i sportskamp,

>>>







og der er vist ikke nogen klubber som udelukkende træner sportsskamp...? – og det er stadig kun en lille del af alle udøvere som dyrker konkurrence (omkring 10 %).

Så vil nogle spørge sig selv, hvor jeg egentlig vil hen med alle de tal – det jeg vil frem til, er at hvis man spørger helt almindelige danskere samt udøvere af andet kampsport, hvad Taekwondo går ud på, så svarer de: "jamen det er jo dem som er pakket ind i skumgummi og har hænderne hængene ubrugeligt ned langs siden" – og desværre er der rigtig mange mennesker som ikke kunne drømme om at sætte sine ben i en Dojang, fordi de ikke er særligt smidige, ikke synes vesten ser smart ud eller fordi de ikke mener at flyvespark er særligt anvendeligt til selvforsvar.

De ved ikke at Taekwondo indeholder effektivt selvforsvar, styrketræning, konditionstræning, teknikstævner og meditation – selv det sociale sammenhold tænker folk ikke på eksisterer, det er fodboldens serie 6 kendt for – mens kampsport af mange anses for asocialt da det ikke er en holdsport.

Så svaret på 1. er at vi kan tilbyde rigtig meget, og vi skal sørge for at reklamere med alt det som folk ikke ved vi kan.

#### NR. 2 OG 3:

Taekwondo har jo potentiale til at henvende sig til en rigtig bred målgruppe i alderen 5-70 år eller noget i den retning, men generelt sender forældre ikke deres børn til noget farligt, piger begynder ikke til noget der er nørdet, mænd kommer ikke til noget der er vattet og ældre kommer ikke til noget der kræver smidighed og kondi. Dvs. man må finde ud af hvilken målgruppe som er den primære og henvende sig til dem.

Medmindre klubben har kapacitet til flere hold, så er man nødt til at indsnævre målgruppen – ellers ender man med en underlig bastard som ikke rigtig tiltaler nogle målgrupper overhovedet.

Da vi hos os pt. kun har kapacitet til ét voksenhold, og da børnene kommer af sig selv, er det kun voksenholdet der bliver markedsført – og det sælger vi på at det er konditionskrævende, udfordrende og effektivt, da det er det flertallet i denne målgruppe ønsker sig.

Det har vi fundet ud af ved at spørge samtlige der kommer til en prøve-time, ved at spørge folk der dyrker anden kampsport og ved finde ud af hvad der er hot og hvad der er not i kampsport for tiden.

Flertallet af dem som kommer på prøve ved os ønsker at komme i form, hvilket Taekwondo desværre ikke har været særlig god til at sælge sig selv på – i hvert fald ikke hvis man sammenligner med boksning og kick-boxing, som scorer rigtig mange medlemmer alene på deres ry for hård konditionstræning.

En del kommer også til os for at lære selvforsvar og så er det vigtigt at de lærer noget nemt og brugbart og som virker mod en der gør modstand.

Jeg har til dato ikke mødt én eneste som er startet i klubben for at lære en poomse eller kæmpe en sportsskamp – heldigvis får de interessen for det senere, hvis man ellers sørger for at tilfredsstille deres umiddelbare behov, hvis de ikke får det de kom for i første omgang, så er de hurtigt væk – i jagten på noget andet.

På den måde kan vi, ved simpelthen at lokke dem ind i "butikken" via deres ønsker, skabe en masse komplette kampkunststudøvere – når de først har fået smag for sporten, har vi masser af tid til gøre dem interesserede i den spændende filosofi, den mentale og menneskelige udvikling og alt det andet Taekwondo kan tilbyde.

#### NR. 4

Svaret på nr. 4. har vi jo sådan set allerede berørt i pkt. 2 og 3 – man skal finde ud af hvad folk vil have og sørge for at få det formidlet til dem på en klar og overskuelig måde.

En dygtig sælger har altid argumentet klar inden spørgsmålet kommer – så hvis man forbereder sig lidt, så vil man kunne sælge Taekwondo til rigtig mange mennesker, ved at sige de rigtige ting – det er dæleme fjollet at sige at det er 80 % spark til en der er usmidig eller bare gerne vil lære selvforsvar – og det er især fjollet når nu vi har fundet ud af at det slet ikke passer!

En vigtig ting, er at det hele skal fremstå professionelt.

Hvis jeg kommer ind på en dårlig, rodet hjemmeside som ikke er opdateret siden julen 2006 – så vil jeg

# Kunsten at sælge

lynhurtigt konkludere at det er en klub der ikke kan tilbyde noget spændende og som ikke følger med tiden – og så er det meget nemt at surfe videre til den næste hjemmeside.

Hvis der kun er billeder af børn og man selv er en knægt på 20 år, jamen så fænger det heller ikke rigtigt, man melder sig jo heller ikke ind i en fodboldklub der kun har et miniputhold, vel?

Plakater i sort/hvid med stregtegninger fra 70erne, dårlige billeder og en kedelig tekst skal nok nærmest limes fast til ansigtet på folk, hvis man skal gøre sig håb om at de bliver set – tiden er løbet fra det amatøragtige og selv salgsannoncerne for brugte barnevogne på opslagstavlen nede i netto er i farver og med et rimeligt layout.

#### HVAD SÅ?

Der er nogle dygtige mennesker i forbundet som har gjort et fantastisk stykke arbejde for at få VM i kamp til Danmark i 2009 – og det er vi mange som glæder os rigtig meget til, men når nu flertallet af almindelige danskere ser sportsskampen som noget pjat og vi ved at ikke ret mange begynder på Taekwondo for at dyrke dét aspekt, skal vi måske være ekstra omhyggelige med at fortælle folk hvad vi også kan tilbyde – ellers risikerer vi at skyde os selv i foden og tabe en masse potentielle medlemmer på gulvet.

Så hvis vi kan bruge VM til at fortælle folk at der er en superfed sport/kunst som hedder Taekwondo, og samtidigt fortæller dem, at man ikke behøver at være vildt atletisk, at man kan lære selvforsvar og komme i form og at vi laver meget andet end at storme rundt med en masse udstyr på mens vi skriger og sparker uhæmmet, så vil det få en rigtig stor betydning for dansk Taekwondo!

Store firmaer bruger millioner på markedsføring, så det er jo relativt nemt at læne sig lidt op ad de metoder de

bruger, og i de fleste foreninger er der en bred vifte af kompetencer at trække på.

Det er muligt at Taekwondo bliver trænet af alle i en gymnastiksal, men billeder af de unge og smukke der laver noget spændende med en fed baggrund sælger bare bedre, man ser jo heller ikke reklamer hvor halvgamle damer står på et muggent badeværelse og smører skønhedscreme i ansigtet, selvom det måske rammer målgruppen meget godt...

Når vi så har fundet ud af hvad vi kan tilbyde, hvem vi skal tilbyde det til og hvordan vi skal tilbyde det, så ville det jo være helt rart at de nye medlemmer også blev i klubben, hvilket gøres relativt nemt ved sociale aktiviteter som fester, gokart, lejre osv. – som igen er med til at øge frivilligheden når der skal laves noget.

Men det er også vigtigt at vi er ærlige om hvad vi lærer folk, hvilket bliver belyst i artiklen "Ærlighed varer længst"

# taekwondo



# Ærlighed varer længst

**Er vi ærlige over for os selv og vores elever? Er Taekwondo udøvere som frøen, der lever på bunden af brønden og tror at brønden er hele verden?**

**Af Morten Johansen, 2. dan, formand for Taekwondo Team Haderslev**

Hvis man spørger de mennesker som er skiftet fra Taekwondo til en anden kampsport, så vil man utvivlsomt ofte høre, at det er fordi det ikke er effektivt nok. – passer det?

Hvis man spørger mere ind til sagen, finder man ud af at mange har trænet grundteknik på rækker, han-bon kierugi og poomse, eller bare har trænet en masse sportskamp – og det er der jo i sig selv ikke noget i vejen med – Taekwondos styrke er netop de mange aspekter som man hver især kan fordybe sig i – men dér hvor filmen knækker, er hvis eleven har fået indtrykket af, at de med den type træning vil være i stand til at forsvare sig ude i det virkelige liv eller kunne klare sig i ringen mod en bokser, kickboxer eller mma'er.

Når man dyrker Taekwondo sportskamp, så forbereder man sig bedst muligt på at kæmpe mod en modstander – én der gør modstand og vil gøre alt for at vinde kampen inden for det givne regelsæt.

Derfor træner man på statisk vis nogle teknikker, undvigelse, angreb og kontrateknikker som er nyttige. På et tidspunkt når teknikkerne er i orden afprøves de mod en modstander i bevægelse, for til sidst at ende med sparring, hvor tingene ikke længere er statiske, men hvor man forsøger at få kampen til at ligne det man oplever når man stiller op til stævne.

## SELVMODSIGENDE TRÆNING

Det er formentlig ganske få instruktører som forventer at skabe en verdensmester i kamp ved kun at lade vedkommende sparke ud i luften eller træne Poomse Taegeuk Il-jang...

Derimod ser det imod alt logik ud til, at nogle instruktører mener, at man sagtens kan lære selvforsvar ved at træne poom og poomse samt hosinsul, mod en modstander som følger pænt med og kun angriber med forud aftalte teknikker, ét slag af gangen – det virker en anelse selvmodsiggende, ikke?

## SAFTEVAND ELLER CHAMPAGNE?

Man kan muligvis klæbe en fancy etiket på en flaske Rynkeby og sælge den som en Dom Pérignon, men forretningen køre næppe ret længe - de mennesker som har forladt sporten fordi de føler sig snydt, vil sprede en masse dårlig reklame, som der skal arbejdes uhyggeligt hårdt for at komme af med.

Der er to muligheder for at undgå dét scenario, enten sælger man saftevand eller Champagne - og uanset hvad sørger man for at sælge det med den rigtige etiket.

Der er slet ikke noget i vejen med at træne grundteknik, poomse og sportskamp – så længe at eleven ved hvad der bliver trænet og hvad vedkommende får ud af det – men at få folk til at sparke ud i flere år og derefter påstå at de kan forsvare sig selv, det holder altså ikke vand.

Som instruktør er det selvfølgelig nemt og bekvemt at vise nogle greb og låse på lille Peder som står musestille uden at gøre modstand – og det er nemt at forblinde en stak teenageelever, som bliver imponeret af at se Peder flyve rundt i lokalet og klappe panisk for at slippe for smerten – det hele falder bare til jorden med et uhyggeligt brag når eleven gør modstand og instruktøren står magtesløs mens eleverne kigger skeptisk på ham.

Og det er næsten ligeså slemt når de efter træningen smutter hjem og stolt prøver deres nye færdigheder af på far eller storebror, som desværre bare står og griner af dem fordi det ikke virker.



## SÆLG TAEKWONDO

I de tilfælde risikerer man at eleven ikke længere tror på at Taekwondo virker og derfor stopper – og det bliver næppe gode anbefalinger vedkommende giver sine venner og bekendte! – er vi interesserede i at sælge Taekwondo, så må vi tænke os om og følge med tiden – det kan sagtens lade sig gøre uden at fjerne alle de dejlige traditioner som der er i den herlige kunst vi dyrker.

Hvem siger at Baro Chigi, Dollyo Chigi og Tok Jireugi ikke kan trænes på plethandsker eller mod hinanden med handsker på? Det er jo stadig Taekwondo og formentlig tættere på rødderne, hvor det skulle bruges i selvforsvar mod dyr og mennesker – jeg finder det i hvert fald tvivlsomt, at man har kunnet klare en sabeltandstiger ved at gå en Taegeuk på den...

Håber at denne artikel giver stof til eftertanke og inspirerer til at lade Taekwondo følge med tiden - helst inden den ender som en lille niche-sport på linie med nogle af de ultra-traditionelle stilarter.

# Tidligere landstræner til Vejle Taekwondo Klub

Vejle Taekwondo klub har allieret sig med tidligere landstræner Bjarne Johansen, der skal udvikle klubbens kamptalenter.

Af Leif Kjær, Vejle Taekwondo klub

Elite elever i Vejle Taekwondo Klub går nogle særdeles spændende tider i møde. Siden Vejle Taekwondo Klub blev elite klub i Vejle Kommune (Elite Vejle), er der taget mange nye initiativer til udvikling af de mange talenter i klubben.

Det seneste er noget af et scoop for klubben, idet der er indgået en aftale med ingen ringere end den tidligere landstræner og coach for utallige nationale og internationale talenter i kamp igennem de seneste 18 år, Bjarne Lyngfjell Johansen, 6. Dan i Taekwondo.

Bjarne Johansen vil fremover køre fra Århus til Vejle én gang om ugen for at træne elite eleverne i Vejle Taekwondo Klub og gøre dem klar til fremtidige konkurrencer i kamp.

## PEPTALK FRA BJARNE

Bjarne Johansen startede sin første trænings serie i august med en pep-talk. På sin rolige og venlige måde forklarede Bjarne Johansen, hvad eleverne kunne forvente af hans fremtidige træninger men også, hvad han forventede af dem, nemlig intet mindre end 100 % dedikation samt den rigtige indstilling og indsats til alle træningerne.

Bjarne Johansen fortalte også, at han vil støtte og hjælpe hver enkelt i deres ambitioner og coache dem til de sejre, der venter forude, hvis de gør den indsats, der skal til.

Og der er ingen tvivl om, at Bjarne Johansen talte til en samling af elever, der har det drive og den vilje til sejr, som denne form for træning stiler imod. Ikke for sjov.

Bjarne Johansen sluttede sin pep-talk af med ordene: "Vi skal ikke træne for sjov - men vi skal ha' det sjovt, når vi træner".

Hvad får en mand, der bl.a. er involveret i træning og coaching af internationale Taekwondo stjerner, med en særdeles imponerende række af nationale og internationale aktiviteter, priser og sejre, til at interessere sig så meget for Taekwondo klubben i Vejle, at han vil køre fra Århus til Vejle en gang om ugen for at træne VTK's elever?

Selv siger Bjarne Johansen: "Det er vigtigt for mig at støtte og coache alle, der har visioner og drømme udover det sædvanlige. "

Og VTK er ikke fremmed for Bjarne Johansen. Alle VTK's kamptrænere på nær én er blevet trænet af Bjarne Johansen (profiler som Phi Nguyen, Dennis Kristensen, Jonas Chan, Mohammad Dawoud og Michaela Rasmussen) - og mange af VTK's talenter har han igennem de seneste år trænet en gang om ugen i Elite Vest i Århus - en sammenslutning til elite udvikling, som Bjarne Johansen startede i 2006.

Udover Bjarne Johansens ugentlige træninger skiftevis tirsdag morgener (for elite-idræts-klasse-elevernes vedkommende) og tirsdag aftener, kan elite eleverne også se frem til træninger alle søndage. Tirsdags træningerne varetages desuden af Vejle Taekwondo Klub's chefinstruktør, Carsten Kersø, 4. Dan, som for 9 år siden startede kampholdet op efter en længere pause, af Phi Nguyen, 2. Dan, som har trænet kampholdet de seneste 5 år, og som kæmperne skylder en stor tak for, at de er, hvor de er i dag - samt af Dennis Kristensen, som på trods af egne store ambitioner og sejre, finder tid til at træne holdet hver søndag.

De fleste elever er elite-idræts-klasse-elever fra Nørre-marksskolen. Men alle, der ønsker at træne på højt niveau er velkomne til disse træninger, dog ikke tirsdag morgener, som er forbeholdt elite-idræts-klasse-eleverne.

Vejle Taekwondo Klub er stolte over Bjarne Johansen's deltagelse og over endnu et flot tiltag for elite eleverne.

>>> Bjarne Johansen underviser i VejleTaekwondoKlub. Her Mathias og Dennis Kristensen. Bagest fra venstre: Michaela, Søren, Katrine, Rikke, Camilla og Kathrine. Foto Ik-cityfoto.



bjarne  
johansen

&gt;&gt;&gt; Forfatteren Henrik Frost 5. Dan, Østerbro.



# Effektivt forsvar

## DE TRE GRUNDELEMENTER I EFFEKTIV FORSVAR

### AFSTAND

Der er tre måder at komme på den rigtige afstand:

1. Du bevæger dig ind på din modstander
2. Din modstander bevæger sig ind mod dig
3. En kombination af 1 og 2.

Et normalt problem i forsvar, er at folk er så fokuseret på deres mål med teknikken, at de glemmer at være opmærksomme på, hvad der er nødvendigt for at få det til at lykkes.

Mange angreb har det med at løbe tør for strøm, hvis man ikke er på den korrekte afstand. Der kan være flere grunde hertil, men den nemmeste at forklare, er at din modstander vil se dit angreb komme, og derefter gøre noget for at forhindre det i at lykkes.

Et nøgleelement i afstandsbedømmelse er at vide, hvilken type angreb du vil lave og generere kraft til. At udmåle korrekt afstand til forskellig typer angreb er meget vigtigt.

Ved eksempelvis et "impact-angreb", vil dit mål være den usynlige stang i centrum af din modstander, kaldet den vertikale akse (VA). Ved et impact-slag ønsker du at nå ind i massen på din modstander og røre ved hans VA, aflevere kraften, og så hurtigt trække hånden tilbage.

Et slag er ikke en kugle, der laver skade, når den skærer igennem VA. Hånden kan ikke opnå samme hastighed som en kugle, så derfor må man skabe en chokbølge på modstanderens krop på en anden måde. Og det er ved impact. Selv om din hånd er langsommere end en kugle, vejer hånden mere, og hvis du slår rigtigt, vil du have hele din kropsmasse bag dit slag,

og du vil stadig være i stand til at skabe nok mængde kraft/chok/impact til at knockdowne folk.

Hvis du forsøger at ramme 6 cm bag den, du vil ramme, vil du skubbe og ikke slå, og det fysiske resultat i forholdet mellem at slå og skubbe er radikalt forskelligt. Forskellen mellem et skub og et slag er altså, at kraften ved et slag bliver leveret på en gang, mens kraften i skubbet fordeles. Forskellen kan tydeliggøres ved at se på forskellen ved at lade ansigtet falde først direkte ned mod en cementblok og fra præcis samme højde falde med ansigtet direkte mod en blød madras. Den samme kraftmængde udløses i begge tilfælde, men madrassens fleksibilitet tillader kraften at blive fordelt over en længere tid.

Hvis du forsøger at slå igennem den vertikale akse, vil du ofte også miste din korrekte kropsholdning (heriblandt balancen og evnen til at dække dig optimalt), og din modstander vil måske ramme dig i stedet, eller også vil du komme til at stå for tæt på ham, således at du skal til at tænke og handle for at komme på korrekt afstand for at kunne levere et nyt effektivt angreb. Hvis dit mål bevæger sig, vil den negative effekt ved at skubbe teknikken og således bringe dig ud af den korrekte kropsholdning/balance være endnu større.

Det er dog langt fra ineffektivt at skubbe. Virkningen med at skubbe kan beskrives ved hjælp af det engelske begreb "drive". Drive er enhver kraft, der går igennem VA'en, som f.eks. et lavt cirkelspark, der føres igennem modstanderens ben. Det er et skub/drive.

At skubbe er et meget legitimt offensivt angreb. Bare ikke når du forsøger at slå!

Enhver teknik er skabt til at overføre maksimal kraft fra/i en bestemt afstand!

&gt;&gt;&gt; Lige slag på for kort afstand

&gt;&gt;&gt; Lige slag med korrekt afstand

&gt;&gt;&gt; Lige slag med for lang afstand



## Effektivt forsvar

# del 2

### FOR TÆT PÅ

Hvis man er for tæt på, vil teknikken ikke kunne nå at generere kraft nok, eller også vil kropsholdningen ikke være korrekt endnu. Mens man stadig er ved at skabe kraft, vil impacten være kraftig reduceret. Ved at ændre afstanden, vil du odelægge slagets effektivitet. Dette kan tydeligt afprøves ved at se, hvor tit det kan betale sig at gå ind i et slag i stedet for at forsøge at undgå det. Denne strategi bør dog ikke anvendes mod en person, der kan slå med korrekt kropsholdning, men det virker fint mod "sportsslag".

### FOR LANGT FRA

For langt væk og fremdriftens/kraftens maksimum vil allerede være udløbet. At forsøge at fuldføre en teknik hvor armen i et slag f.eks. er helt strakt, vil være problematisk, fordi fremdriften i kraften er for nedadgående.

Alt for tit forsøger folk at over- eller underdrive deres teknikker, fordi de kompenserer for at være på det forkerte sted/den forkerte afstand.

### ØVELSE I AFSTANDSBEDØMMELSE

Sæt tapestykker foran en sandsæk startende ca. 1 meter fra sækken. Sæt mærker indad for ca. hver 3. cm. Begynd med f.eks. et jab. Slå med struktur. I starten rammer man intet, men ryk trinvis tættere og tættere på sækken. På et tidspunkt rammes sækken. Fortsæt med at rykke nærmere, så du til sidst kommer for tæt på. Find på denne måde ud af, fra hvilken afstand du rammer hårdest.

Efterfølgende stemples der indad fra længere afstand. Lær hvor du skal sætte foden i forhold til sækken, og prøv så at angribe sækken fra forskellige afstande.

Efterfølgende kan øvelsen intensiveres ved at man arbejder på en bevægelig sæk. Ram sækken rigtigt både når den gynger frem og tilbage.

Prøv også at arbejde på samme måde ved at gå skråt på siden af sækken. Find ud af, hvilke teknikker du bedst kan anvende fra forskellige vinkler. Lad være med at odelægge struktur og afstand ved at forsøge at lave en teknik fra forkert afstand. Nogle gange kan du slå direkte efter sidebevægelse for at lave en specifik teknik, mens du andre gange skal lave et step.

Afstanden vil afgøre, hvilken teknik du skal fyre af!

### KROPSBEVÆGELSE

Kun de færreste er klar over, at det at komme på den rigtige afstand med en teknik også er kropbevægelse. Faktisk er det den primære kilde til kraften! Andre kropbevægelser som f.eks. hofte-twists, er ikke kilden til kraften, men i højere grad acceleratoren, der får det, du har sat i gang, til at gå meget hurtigere. Roden til kraften i en teknik er altså IKKE hoftearbejdet, men det er din krop, der bevæger sig i en bestemt retning! Hele kropbevægelsen er roden til farten/fremdriften/styrken.

Formlen for styrke/fremdrift er:  
Kraft/styrke = masse x hastighed.



&gt;&gt;&gt; Sidespark med for kort afstand



&gt;&gt;&gt; Sidespark med korrekt afstand



&gt;&gt;&gt; Sidespark med for lang afstand

Hastighed betyder ikke kun hastighed, men fart og retning (det er lige meget, hvor hurtigt, du bevæger dig, hvis du bevæger dig i den forkerte retning).

Så hvis du vejer 75 kg og din krop bevæger sig i en bestemt retning med en hastighed af 10 km i timen, vil du ende med en fremdriftsstyrke på 750. Der en masse ting, man kan gøre for at øge fremdriftsstyrken, men det primære er, at for at skabe kraft, skal du bevæge dig i den retning, hvor du vil ramme.

#### HOFTEARBEJDE

Når folk tror, at hoften er roden til kraft, tror disse folk også tit, at hvis et lille hofte-twist er godt, så må et stort hofte-twist være meget bedre. Problemet med dette kan være, at ved at overtwiste hoften, kan man komme til at sende kraften eller en del heraf i en forkert retning.

En tommelfingerregel siger, at din kraft går i den retning, dine brystvorter peger.

Folk der primært genererer kraft fra hoften, drejer for meget. Det ender ofte med, at deres krop drejer i en anden retning, og IKKE mod modstanderen. Det ekstra twist vanskeliggør også muligheden for at bevare den rette kropsholdning, hvis du skal lave lige stød/slag.

#### DET TRADITIONELLE KAMPKUNSTSLAG

Der findes flere måder at gøre et slag mindre kraftfuldt/effektivt på. En af dem er f.eks. når vi i Taekwondo går ud i en stand, og så forsøger at genstarte en

teknik/bevægelse, i dette tilfælde et slag, ved at bruge hoften. Man blokerer for muligheden for at bruge fremdriften i bevægelsen i selve standen, idet man stopper bevægelsen, og i stedet forsøger at skabe en ny fremdrift/kraft ved at twist i hoften. Denne måde at bevæge sig på, skyldes at udøveren tror, at kraften kommer fra hoften.

Et andet perspektiv i forbindelse med hoftearbejde er altså at sige, at hoften ikke er roden til kraften, men at hoften er en accelerator. Så ved at du bevæger dig fremad med 10 km/t, og ved at bruge hoften tillægger yderligere 10 km/t, vil du kunne få din kropsmasse til at bevæge sig i en hastighed af 20 km/t. Dette vil forøge din fremdriftskraft til 75 kg kropsvægt x en hastighed på 20 km/t = en fremdrift på 1500.

Udfordringen består i kun lige nøjagtigt at bruge din hofte så meget, at du accelererer din fremdrift, men ikke så meget, at din energi går i en forkert retning. Og det er tit det, der sker, når folk forsøger at generere kraft fra hoften.

#### SÅ HUSK:

- [ ] At udføre en teknik er ikke ensbetydende med, at du generer kraft!
- [ ] Du må ikke blive så fokuseret på at angribe, at du ikke lægger mærke til, hvad du laver med din krop!
- [ ] Når kraft bliver leveret på den rigtige måde, vil det have en effekt på din modstander. Det garanterer de fysiske love!

#### DE 5 FORSKRIFTER

Der er 5 fundamentale aspekter inden for effektiv kropsbewægelse. Disse aspekter er de grundlæggende forskrifter, som skal imødekommes for at kunne skabe og levere kraft.

1. At arbejde sig ind på den rigtige afstand
2. Vægtforskydning
3. At eliminere ekstra (eller ikke hensigtsmæssige) bevægelser
4. Sammenhængende bevægelse, så alt bevæger sig i den rigtige retning på det rigtige tidspunkt
5. Acceleration

Først når alle dine bevægelser indeholder 1-4, kan du gå videre til nr. 5. Hvis alle de første 4 punkter ikke er integreret i dine teknikker, bruger du ikke din krop korrekt, og du vil miste kraft. Og meget af den kraft du generer, vil gå i alle mulige andre retninger, end den tiltænkte.

Det er f.eks. en bokseres fødder, der gør hans hænder farlige. De bevæger ham ind på den afstand, hvor han kan ramme dig, og de får ham væk igen, så du ikke kan ramme ham. Men det vigtigste er hans fødder, der bærer hans kropsvægt ind på den rigtige afstand, og giver hans hænder/slag kraft.

Uden det rigtige fodarbejde, er det som en bil uden motor. Det er bokserens eminente fodarbejde, der gør dem farlige, idet de rammer med deres kropsmasse. De rammer med momentum!

#### SÅ HUSK:

- [ ] At skabe momentum er ikke kun et spørgsmål om, hvor hurtigt en enkelt kropsdelt bevæger sig, men at hele kropsvægten bevæger sig i den samme retning.
- [ ] Et skridt er ikke det samme som vægtoverførsel. Mens du ikke kan tage et skridt uden at overføre vægt fra den ene fod til den anden, kan du godt overføre vægt uden at tage et skridt.
- [ ] Grunden til at mange har svært ved at lave sammenhængende bevægelser, skyldes at kilden til kraft i de fleste bevægelser/teknikker bygger på vægtoverførsel og ikke skridtbevægelser.
- [ ] Slaget/angrebet skal sendes af sted i forbindelse med vægtforskydningen.

Det er lige meget, om du slår på samme tid som foden lander eller lige før. Du kan flytte din vægt frem og så flytte foden, eller du kan flytte foden og derefter flytte din vægt. Det giver det samme.

Problemet opstår hvis du slår før eller efter, at du har haft vægtforskydning. Hvis du slår før vægtforskydning, vil dit slag blive til et skub. (Ingen impact mulig, men ok teknik, hvis formålet var at skubbe). Hvis du omvendt slår efter vægtforskydning, vil du kun ramme med dine armmuskler og vægten af armen.

&gt;&gt;&gt;

Mange fejler ved at de forskyder deres kropsvægt, holder en lille pause, hvorefter de forsøger at generere kraft gennem hoften. Dette ødelægger deres momentum, hvilket de prøver at erstatte med hoftevid. Men dette vrid er som før nævnt ikke kilden til kraften, men en acceleration og kanalisering af den momentum, du allerede har (da du lavede vægtforskydning).

#### EKSTRA BEVÆGELSER

Ekstra bevægelser kommer normalt på grund af et forsøg på at skabe mere kraft. F.eks. at trække hånden tilbage før et slag for at kunne slå hårdere. Dette forsøg efterlader ikke kun vedkommende åben, når han trækker armen tilbage, men det fordobler også den tid, det tager at udføre bevægelsen/teknikken. Og selv om idéen er at slå hårdere ved at få mere hastighed på teknikken, så kommer du ikke hurtigere fremad ved at gå tilbage før du går frem.

Så ekstra bevægelser har en tendens til at sikre, at du ikke har den rigtige timing, afstand, position og struktur. Så i stedet for kun at skulle bevæge sig nogle centimeter for at lave en effektiv teknik, skal du i stedet starte forfra, fordi din modstander har set dit "move" og har lavet modforanstaltninger, eller bare har flyttet sig i almindelighed.

Så lad være med at prøve at give dine teknikker mere kraft ved at tilføje ekstra bevægelser.

Men, når acceleration bliver anvendt/tilført rigtigt, gør det en rigtig modbydelig teknik endnu mere modbydelig. Hvis acceleration anvendes korrekt, er det lige som et missil. Det kommer mod din modstander alt for hurtigt for ham, og forhåbentlig så han ikke kan nå at lave modforanstaltninger. Men sigt efter et mål, inden du skyder det af!

Mange begår den fejl, at de sender deres missil af sted for tidligt og for langt fra målet. De har så travlt med at angribe og udføre en teknik, at de ikke har nået at bringe sig selv på den korrekte afstand, så angrebet faktisk også kan lykkes. Som nævnt har alle teknikker deres aktionsradius, som skal respekteres.

#### STRUKTUR

Hvis nogen virkelig overskred reglerne for afstand, ville det være meget let at se. Enten ville slaget slet ikke ramme, eller også ville modstanderen bare blive skub-

bet bagud. Det ville ligeledes være tydeligt hvad angår krops-struktur.

Enten vil afgiveren af f.eks. et slag stå helt stille, eller også vil hans krop bevæge sig i en forkert retning i forhold til den retning, afsenderen havde tiltænkt kraften at gå.

Struktur er i sin simpleste form, anvendelsen af dine knogler, sener og muskler til at afgive og modstå kraft. Men det involverer også, at du kan udføre dine teknikker på en sådan måde, at du fjerner "kraftslugerne". Dine lemmer bøjer, og hvis de bøjer, når du ikke vil have dem til de, vil de virke som kraftslugere. Tricket er at få dine lemmer til at bøje og være strakte, når du vil have det.

Struktur ligger meget tæt op ad fænomenet "afstand". Hvis du er på den forkerte afstand, og du stadig vil forsøge at gennemføre din teknik, vil du blive nødt til at ofre din struktur. For at opnå den rigtige afstand, bliver du nødt til at bevæge dig ud af din ellers korrekte struktur.

Den letteste måde at forklare vigtigheden af struktur, er ved at du forestiller dig, at du står på hænder op ad en mur.

Hvis du holder armene halvt bøjede, vil du hurtigt finde ud af, at du ikke kan stå sådan ret længe, mens du med strakte arme, faktisk kan stå i denne position i overraskende lang tid. Forskellen er at du i sidste øvelse har struktur. Du benytter som før nævnt dine knogler, sener og muskler til at holde dine arme strakte, mens du med armene bøjede, kun benytter dine muskler. På samme vis er struktur ofte afgørende for et kraftfuldt slag og spark, hvor en halvbøjet arm i slaget eller et halvbøjet ben i sparket, vil fjerne en masse af den potentielle kraft/energi, du ellers vil kunne overføre til din modstander.

De gamle mestre har/havde ofte evnen til at bevæge sig ind på den korrekte afstand, og deres struktur omdanner så deres kropsbevægelse til kraft, som genereres ind i modstanderen. De mestrer også at håndtere den indkomne kraft, som deres modstander genererer, uden selv at blive ramt af den, hvilket er endnu en skøn fordel ved struktur.

## Ny dansk rekord

**Tony Hansen fra Ribe Taekwondo Klub blev i år gradueret til 2. dan på sommerlejren i Esbjerg. Han blev 1. dan i 1979. Og er sandsynlig den herhjemme, der har gået længst tid med et 1. dan - og som følgende rent faktisk er blevet gradueret igen!**

#### Af Dan Høj, Ribe Taekwondo Klub

Idet Tony er 44 år, var han således den ældste på det hold af sortbælter, som var oppe til 2. dan. Det er en præstation i sig selv at blive 2. dan i den alder, men det helt specielle for Tonys graduering var dog, at han var

blev gradueret til 1. dan for rigtig mange år siden. Tony blev nemlig gradueret som 14 årig til 1. dan helt tilbage i 1979. Tony har således været 30 år undervejs mellem 1. dan og 2. dan – og det er sandsynligvis en dansk rekord!

#### SØNNEN BEGYNDTE OGSÅ

Tony trænede ikke i mange år pga. familie og arbejde på nær enkelte perioder hvor han genoptog træningen. Men for to og et halvt år siden begyndte hans søn at træne i Ribe Taekwondo klub, og det gav Tony blod på den berømte tand igen, hvorpå han atter hoppede i en dobok.

#### HØJERE AMBITIONER

Tony har ambitioner om at blive gradueret til 3. dan en gang med "tiden". Ribe Taekwondo Klub ønsker ham held og lykke med forberedelserne, og vi er meget spændte på at høre nærmere om hans tidsperspektiver.



*Tony udfører baldung chagi hjemme i stuen i 1979 - flot spark, og klubdragt fra Varde Taekwondo Klub som den så ud sidst i 1970'erne.*

*Tony H. B. Hansen 2. dan, Master Ko og Anders Prah Bennedsen 5. dan efter veloverstået dan graduering på sommerlejren i Esbjerg i år.*



There are uniforms and there are

# BUDO-NORD uniforms

Køb en dobok  
 og få en rygsæk  
 med i købet  
 - GRATIS -  
 værdi kr. 179,-



## Budo-Nord Competition 3 - Zephyr

- en unik dragt, der holder formen, er funktionel og så absolut en ener inden for dobok-udviklingen. Godkendt til konkurrencebrug af Dansk Taekwondo Forbund og ETU.

Fås med hvid og sort krave i str. 150-210 cm  
 Bruges allerede af det danske teknik- og kamplandshold.

**Intro-tilbud 995,-**

normalpris 1.185,-

BUDO-NORD Competition 3  
 it' as close you can get to being naked on the mat.

## NYHED Budo-Nord Tube taske

Den nye Budo-Nord taske har et stort rum med dobbelte lynlåse og en indvendig lomme. På ydersiden er der en mesh-lomme og en lynlås-lomme på den lange side. Har endvidere en ekstra hank på den korte side. Leveres med skulderrem. Længde 55 cm - diameter 26 cm. Sælges med Taekwondo brodering.

kr. **205,-**



## Budo-Nord Standard de Luxe

Forbedret version - stadig til en god pris. Materialet er bomuld og polyester med ribstruktur, hvilket gør dragten rar at træne i. Der er ventilationshuller i bukserne samt i overdelen. Nyt mærke og nye broderinger gør dragten iøjenfaldende. Bukserne har elastik og løbegang i taljen. Leveres med trykt Taekwondo på ryggen og hvidt bælte. Godkendt af ETU og Dansk Taekwondo Forbund til konkurrencebrug.

Fås med hvid krave

str. 110	235,- kr.
str. 120	240,- kr.
str. 130	245,- kr.
str. 140	255,- kr.
str. 150	265,- kr.
str. 160	285,- kr.
str. 170	305,- kr.
str. 180	325,- kr.
str. 190	345,- kr.
str. 200	350,- kr.
str. 210	360,- kr.

## Budo-Nord Competition

Som vi kender den med Coolfight koncept og øget luftcirkulationen i ryggen. Denne alsidige dragt kan både bruges af eliteudøvere samt andre, som stiller høje krav til deres sport. Dragten har en god pasform og holdbarhed. Competition er stadig en favorit dragt for mange på grund af den lækre fornemmelse man har med dragten på. Leveres med broderet rygmotiv. Dragten er godkendt af Dansk Taekwondo Forbund og ETU til konkurrencebrug.

Fås med hvid og sort krave i str. 150-210 cm

kr. **750,-**  
 normalpris 930,-



**budoxperten.dk**

Trekronergade 92 • 2500 Valby

Butik: 70 273 275 • Mobil 2145 8756

info@budoxperten.dk • www.budoxperten.dk

