

**TAEKWON-DO**

# TAEKWON-DO

## Terminsplan for Februar Marts

### REDAKTIONENS ADRESSE R

#### Fyn

Momme Knutzen  
Astrupvej 2, st. tv.  
5000 Odense  
Tlf. (09) 145164

**Sjælland** Jan Erik Jørgensen  
Trekronergade 149 A  
2500 Valby  
Tlf. (01) 164687

**Syd** Bernt Jensen  
Gefionsparkvej 20  
6700 Esbjerg  
(05) 140506

**Nord** John Christensen  
Hedevej 16  
6920 Videbæk  
(07) 175220

**Tryk:** Arnold Thomsen 4/s  
Glentevej 13  
6700 Esbjerg  
Tlf. (05) 141511



DIN INSTRUKTØR??

**Formand:** Gunnar Sørensen  
Augustenborglandevej 61  
6400 Sønderborg  
Tlf. (04) 427815

## P.R.Mand

Som de fleste måske ved, synes vi, der er gjort for lidt for at fortælle udenforstående lidt om hvad Taekwon-do er. Når man skal forklare andre om vores sport, er vstandardsvaret i de fleste tilfælde, at det er karate, hvilket jo ikke er tilfældet. Derfor blev der stor enighed på mødet i Oksbøl d. 21-22/2 om, at vi bør have en reklame-mand i vores forbund. Hans arbejdsområde vil så være, at sørge for gennem reklamer og artikler i de landsdækkende aviser, at fortælle om Taekwon-do.

På mødet blev jeg opfordret til at gøre noget ved sagen. Da jeg kom hjem, fik jeg fat i en freelance fotograf, der har forbindelse til Ekstra Bladet, B.T.; Politiken, Berlingeren, Billed Bladet og Se og Hør.

Jeg har aftalt med ham, at når Chøi er i Køge og København d. 11-12/2 vil han tage nogle billeder og sende ud til de forskellige blade. Om så billeder kommer i, er selvfølgelig endnu uvist, men det er ikke helt usandsynligt.

Hvis vi fremover skal reklamere for DTF, så vi bliver mere kendte er det nødvendigt at:

- 1) Vi har nogle penge at arbejde med.
- 2) Vi har noget godt stof og billeder
- 3) At klubberne er interesseret i noget mere PR

ad 1) Jeg har tænkt at køre et par annoncer i Ekstra Bladet og B.T. omkring 1. september og først i januar. Jeg vil skyde på at vi skal bruge ca. 10-15.000 kr. på årsbasis, hvilket måske kan lyde af meget, men i betragtning af, at vi måske kan få 500-1000 nye medlemmer i forbundet pga. den øgede reklame, vil det jo være penge, som er givet godt ud. Det kan oplyses, at Kyokushinkai bruger ca. 250.000 kr. om året, så hvad er 10.000?

ad 2) Det er en betingelse for nogle gode artikler, at vi har noget godt stof at sende ud til aviser og blade. Det betyder, at når der sker noget særligt i en klub, henvender den sig til mig, og vi

## Redaktion - Nord

En hidtil ukendt person, fra Herningegnen har bragt følgende beretning om en af vore berygtede fællestøtninger.

### Oxbøleventyret

Weekenden nærmer sig hvor der er fællestøtning i Oxbøl. Folk og fæ fra nært og fjernt har flere uger i forvejen pakket deres doboqs, pas og tandbørster i deres udslidte tasker.

Denne epedemi har nu raseret Danmark i over 1½ år, og ser ikke ud til at kunne stoppes. Jeg er selv en af de hårdst ramte og kommer så tit til støtningen som muligt.

Støtningen starter som regel om lørdagen kl. 1.00 dut, og alle stiller op på rækker, klar til 1½ times udslidende ræs, hvor man i løbet af de første 10 min. har svedt så meget, at gulvet ligner en swimmingpool. Efter støtningen er det godt med et bad og en lys Faxe, eller man kan besøge saunaen og svømmehallen.

Så er det ved at være tid for aftenmaden og der slides hårdt i køkkenet for at få skrællet kartofler til de hungrige sjæle. Efter måltidet gør folk sig utålmodigt klar til aftenstøtningen, hvor den ikke skal få for lidt med arme og ben. Utroligt hvilken energi den danske ungdom lægger for dagen! Aftenstøtningen plejer at være hård og alle får et velfortjent bad bagefter. Nogle gør sig klar til et lille smut op på en af de lokale hyggesteder, og der bliver ikke sparet på parfume, barberespil og alskens liffligt lugtende midler, medens andre, mere økonomiske, blot vil sidde og se Mr. Liquid på tv, og hører tal de sigstævne. Derfor sætter jeg mig i sofaen i aften og ser på Lyse Faxe og pludselig bliver jeg udslettet på stolen nærmest fjernsynet. De to Lyse er hurtigt skyllet ned og pludselig sker det.

Mine ben tager retning mod "Stalden" - mod min vilje, og før jeg ved af det står jeg klinet op af baren og har bestilt et glas varm mælk med to sugerør. Man falder i snak med resten af Taekwon-Do sjakket og danser måske en enkelt dans med en lille "Larve".

Pludselig er det som om hele rummet drejer og gulvet bevæger sig. Er der mon puttet et sovemiddel i mit glas? Nå men hvis der er, er det nok bedst at få det skyllet ned med et nyt glas.

Jeg fatter tegnedrengen, men hvad ser jeg, der er forsvundet 200 kr. Er det mon mælken der er så dyr eller hva.?

Jeg beslutter efter lang tids overvejelse at finde ud af det i morgen og finder kompasset frem for at styre mod lejren, men der er voldsom uro i pælen, så jeg beslutter i stedet at tage pejling på Karlsvognen.

Næste morgen vågner jeg ved en ihærdig rusken i mig. Det bliver mig fortalt at morgenløbet starter om 15 min. Min bøn om fritagelse bliver ikke anerkendt på trods af at jeg kun har sovet i to timer og der er blevet hældt et sovemiddel i min mælk.

I de første 15 min. af løbet finder jeg ud af hvad et granatchock vil sige..Hvert skridt føles nemlig som en bombeeksplosion i mit sølle hoved. Endelig er vi færdige og jeg styrter mod cafeteriet, med hensigt at købe alt i biksen der kan drikkes. Mærkelig jeg stadig er tørstig, for jeg fik da en masse i går!

Nu er der kun 2 træninger tilbage den dag, og de går fin - fin, sådan da, men jeg overlevede da.

I løbet af en sådan weekend har man mødt og snakket med en masse dejlige mennesker og har fået en god træning. Før jeg futter hjemad, glæder jeg mig allerede til næste gang. He

Moralen i dette lille eventyr er:

HOLD JER FRA LYSE FAXE OG MÆLK ELLER DET VIL GÅ JER SOM DET GIK MIG. Venligst "TARZEN"

Oplysninger som fører os frem til "Tarzen" kan indbringe en dusør på to fastelavnsboller - fremsendt i en alm. kuvert.

Han betragtes som farlig for sine omgivelser, især pigernes. - er sidst observeret under et bord på i diskotek Stalden, medbringende str. 5 i Bh og et stort glas mælk i hånden.



# Nyt fra Sjælland

Nye hold i Køge.

Den 1.februar startede vi nyehold,og det forløb over al forventning,da mindst 30 forsøgte sig, og der er åbent for tilgangen i hele februar,så vi venter attilgangen bliver stor.

Vi har også lige fået sat vores lokaler i stand, med små borde i opholdsstuen,og gulvtæpper i omklædningsrum og hyggerum.En sodavandsautomat har vi også lejet,så der altid er kolde vend til tørstige Taekwon-do folk.

I do-jangen har vi fået opsat spejle på den ene endevæg så vi kan kigge lidt på os selv,og derved forbedre vores teknikker.

Igen i år har vi afholdt festelavnssfest for medlemmerne,hvor der blev slået katten af tønden med de bare næver og fødder.Der blev gået til den med liv og sjæl,hvilket resulterede i en masse små skader,men selv om man fik et par forstuede fingre udtrykte de fleste,at de allerede glæder sig til næste år.

Bendt.

Problemer i København

I modsætning til de fleste andre klubber fik vi et stort problem,da vi startede med nye hold i januar.Problemet var at vi fik alt for mange nye medlemmer i forhold til det vi havde regnet med,så den første aften stod folk næsten oven på hinanden.Vi besluttede så at starte fire nye hold i stedet for de to vi havde planlagt,nemlig to børnehold og to voksenhold.Alligevel er det svært nogle gange at være i træningssalen,da vi kun har plads til ca.30 personer ad gangen,og der nogle gange er 40 aktive Taekwon-dofolk.Det er så blevet planlagt, at Jørn Skovby og jeg,hver tager et nyt hold til marts måned,og derved dække den store interesse der er for Taekwon-do iKøbenhavn.Jeg vil til sidst sige at vi blev nødt til at afbestille et par annoncer,da vi ellers ville have haft endnu større pladsproblemer.

Jan-Erik.

# Taekwon-Do ånd

Forleden dag var jeg ude for en ret så tankevækkende episode. Nogle af mine juniormedlemmer kom og fortalte, at de havde haft en vikar i skolen, han havde fortalt dem, at Taekwon-Do ikke var noget værd, men at Shotokan karate var det eneste rigtige. Vikaren var, efter eget udsagn 1. dan i Shotokan, så han fortalte at Taekwon-Do "kun" var koreansk boksning, og det slet ikke kunne bruges i virkeligheden. Det fik mig til at tænke på, om han i det hele taget vidste noget om Taekwon-Do, hvad han jo nok ikke har gjort. Jeg har været ude for de samme bemærkninger før, at Taekwon-Do er dårligt i forhold til til andre systemer, men jeg har også været ude for det modsatte, nemlig at Taekwon-Do folk har rakkert et andet system ned. Det er ikke vejen frem mod en bedre forståelse af vores sport, at rakke ned på et andet system, og kun fremhæve sit eget, da det mange gange kun er en tilfældighed, hvilken stilart man vælger.

Før vi kan bede folk fra diverse karatesystemer om at tale pænt om andre er vi dog nødt til først at rydde op i vore egne rækker. Hvis du hører til typen, der taler nedsættende om andre systemer, så læg din uvane fra dig NU.

Udover de fysiske øvelser i vores sport hører der også en del psykiske med, bl.a. at man forsøger at forbedre sig på det åndelige niveau. Det gør man jo ikke ligefrem ved at tale nedsættende om andre systemer. Derfor selv om du hører andre rakke ned på Taekwon-Do, så lad være med at gøre det samme, men prøv at fortælle lidt om Taekwon-Do. Du har da gjort mere for dig selv og din sport, end den person du snakker med.

Jan-Erik



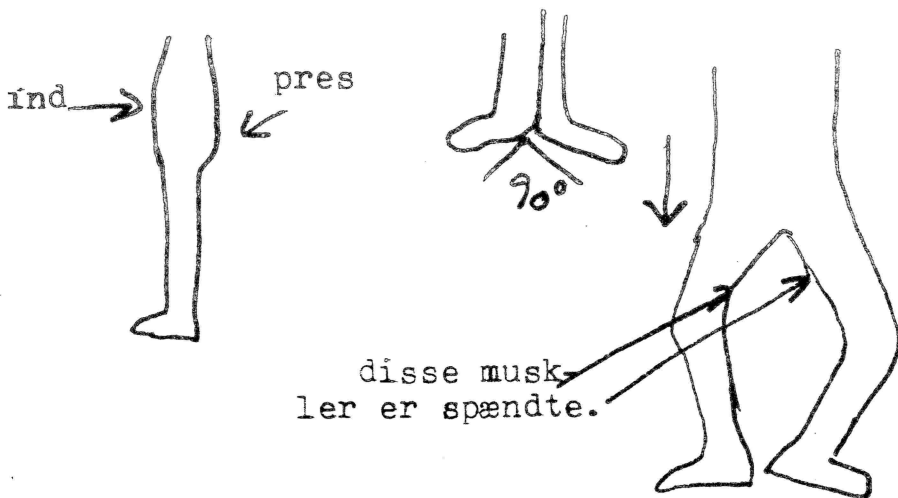
Det første børnehold i  
To-San Taekwon-do klub  
Køge.

## Nyt opvarmningsprogram

Vi er mange Taekwon-do trænere i Danmark og har alle en forskellig måde at træne på. Der er mange øvelser vi laver, som vi ikke rigtig ved om de gavner vores krop. Jeg kan da oplyse at en del en del handlinger, som vi bruger i vores opvarmnings- og træningsprogram er direkte skadeligt for vort legeme. Derfor har Herry Sihan og jeg sat os sammen med et par fysioterapeuter og bevægelsepædagoger og diskuteret vores strækningsprogram. Vi har fundet frem til følgende program, som bliver sendt i forbundsbladet som føljeton.

### 1. STREKNINGSPROGRAM

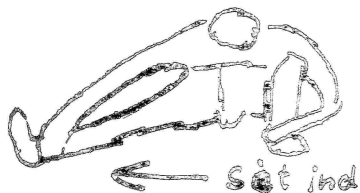
A. OPVARMNING AF BEENENE, hvis man har mulighed for det, er det bedste at man starter med 5 km's løb, men da de fleste ikke har lejlighed til det, kan man lave forskellige hop og knæbøjninger indtil man mærker at musklerne er godt varme. Det er meget vigtigt at musklerne er godt varme. Derefter udfører man plieš; dette sker på følgende måde:



Pres ned langsom og så langsom op, uden at slippe af når man er helt nede.!!!



## B. Side strækninger



Tag fat i anklerne" sid ind i den" langsomt. Få vejrtækningen under kontrol, ånd ud og læg dig langsomt ned over det foreste ben. ( Du må ikke presse dig ned el. lave små hug, slap af i alle muskler. Træk vejret langsomt og bliv ved med at trække vejret.) Du skal blive dernede i et minut.

Fort sættes i næste nr.

☐omme

## NOGET OM AT PUSTE I BALLONER

Det er på mode at puste i balloner. Men hvorfor ikke prøve noget nyt? Hold denne firkant op for dit ansigt og pust på den.

Hvis den bliver grøn, bør du tilkalde lægen.

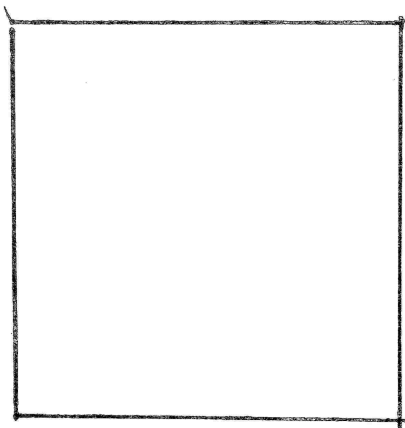
Hvis den bliver gul, da bør du tilkalde en psykiater.

Hvis den bliver brum bør du bestille tid hos tandlægen.

Hvis den bliver rød bør du tale med din bank.

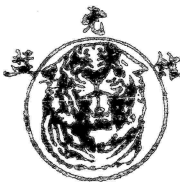
Hvis den bliver sort, bør du få skrevet testamente.

Hvis den beholder samme farve, da har du det fint, og der er ingen verdens grund til, at du ikke skulle kunne yde et stykke arbejde for din Taekwon-do klub.



## Nyt fra Fyn

Som vi nævnte i Forbundsbladet nr.3, har vi fået stillet lokaler til rådighed og at vi afholdte en fællestræning den 7/8 jan. Jeg havde inden den tid sat mig i forbindelse med nogle klubber, som jeg talte med på vinterlejeren og det var vores held, fordi bladet udkom samme dag som vi afholdte vores fællestræning. Der kom flere end vi havde håbet på, vi var ialt 57 mennesker som fulgte træningen. Det kneb lidt med pladsen, men der var ingen som vidste sure miner over det. Esbjerg kom med en gave til Odense og ønskede os tillykke med de nye lokaler og det blev vi meget glade for. Tak Esbjerg Taekwon-do klub. Lørdag aften havde vi arrangeret en fælles spisning med alle formænd og trænere fra de forskellige klubber. Der var følgende klubber tilstede Køge, Holbæk, Odense, Esbjerg, Bramminge, Nyborg og København, hvor vi fik en lang snak om de punkter som vi (Odense, Nyborg, København) havde sat i Forbundsbladet nr.3, samt det Esbjerg og Bramminge havde sat i nr.2. Vi blev enig om at holde et møde igen i Oxbøl den 21/22 jan, så vi kunne komme mere tilbunds med se sager. Der skulle gerne blive et bedre samarbejde mellem de forskellige klubber. Vi gik sent i seng, men der var mange som ville se på Odenses natteliv og de kom først hjem ved morgenstunden. De forsømte træningen ret meget om søndagen og dette vil vi ikke se en andengang. Søndag blev der afholdt graduering, der var 31 som bestod og 1 som dumpede. Fællestræningen tog meget hårdt på os, fordi vi stod for alt arbejde selv, men det gik udemærket og jeg vil igen herigennem takke folk som ydede en frivillig arbejdsindsats. Da vi forlod stedet var vi godt trætte og mange af os gik i seng allerede ved 6 tiden. Mandag d. 9 jan. optog vi nye medlemmer og vi havde reklameret godt i avisen, og ved at hænge plakater op rundt omkring. Vi var faktisk meget spændt på hvor mange der ville komme, der var en del som havde ringet og spurt om hvad det egentlig var for



MAENG HO  
TAEKWON DO KLUB

tel. 09-14 51 64  
el. 11 55 26

noget dette her Tae kwon-do var noget. Der kom ca. som klædte om og der var lige så mange som kigge på, så I kan tro at vi alle var ret forbavset over dette resultat. Vi besluttede os til at give en lille opvisning og den blev til en kæmpe succes. Så vi her i Odense er meget glade for at vi har fået vores egne lokaler og for den fremgang Taekwon-do har fået.



momme

Erik i dui  
myo yopchagi

King kontormøbler  
Clipper kontormøbler  
Elektronice regnemaskiner  
Skrivemaskiner  
Kortortilbehør

TRØJER!!! med motiv  
Kan købes hos P. bistrup  
To-San Tae  
kwon-do klub  
03-694221  
Pris pr. stk  
35,-kr. mulig-  
hed for klub-  
rabat.



**Hallum  
kontor  
center**

Nørrebrogade 108 – 6700 Esbjerg  
Telefon (05) 1207 60 – Giro 7 27 51 29



**HERNING**

**07-12 57 10**

## Redaktion Syd

### Weekend-træning i Oksbøl 21.-22. januar

Esbjerg, Varde afholdt i weekenden d 21-22 januar fællestæning i Oksbøl Idrætscenter, træningen havde samlet 128 personer fra 18 forskellige klubber deriblandt 3 klubber fra Sjælland.

Sideløbende med træningen kørte forbundet et massage kursus med 18 deltagere.

Da morgenmotionen på de forgående træninger har affødt en del protester var den aflyst denne gang, men søndag morgen var der igen protester "hvorfor der ingen motion var" den er hermed genindført.

Weekenden blev afsluttet med graduering hvor 52 ud af 60 bestod, og det er jo bare sukkertøj.

Det kan desuden nævnes at de der sov i den store hal stillede næste morgen i informationen og forlangte det store POLARCERTIKIFAT, men ellers var det bare en fin weekend. Bernt.

## Ny klub

Cheong young har igen startet en klub. Der er nu Esbjerg, Bramming, og her d 11-1 startede Tjæreborg med en opvisning som indeholdt lidt opvarmning, teknikker, breaktester der som sædvanligt vakte begejstring. Der blev desuden demonstreret en "BO" som er en ca 180cm lang bambusstok der brugt på den rigtige måde er særdeles effektiv, det samme gælder "Nunchakuen" som der også blev kørt med, det kan desuden nævnes at at til Nunchakuen kræves der våbentilladelse, dette er oplyst hos politiet. Der var 150 tilskuere stuvet sammen i skolens gymnastiksal, dertil kom en del der ikke nåede længere end til døren.

Som afslutning på opvisningen fik Otto tre fliser på maven som blev knust af en stor forhammer, Otto holdt.

Opvisningen stod under ledelse af Kim Lehman. Der er allerede nu 40 medlemmer. Træningstiderne er ons-fre fra 19,00 til 22,00 på Tjæreborg skole. Klubbens adresse er Tjæreborg Cheong young.

v/ Finn Larsen Ingermansalle 175 b tlf. 137328

# Nye lokaler

Esbjerg Cheong Yong Flytter i marts måned i egne lokaler, der lige er blevet istandsat for en 1/4 million kr. Jeg vil her prøve at give en beskrivelse af lokalerne, men alle er velkomne til at besøge os og selv beundre dem, dog skal i lige ringe til Alex først, vi træner fra 16,30 til 22,00 hver dag, samt 6-8 timer i weekenden.

Træningssalen er på 180 m<sup>2</sup>, omklædningsrum, toiletter, garderobe, depot er på 65 m<sup>2</sup>, opholdsrum, tekøkken, og depot er også 65 m<sup>2</sup> ialt 315 m<sup>2</sup>. Opholdsrummet er indrettet således at det også kan bruges som undervisningslokale for 40 personer.

I træningssalen er der på den ene endevæg sat et spejl op på 10m x 1,80m, både i træningssal og opholdsrum er der nyt parketgulv.

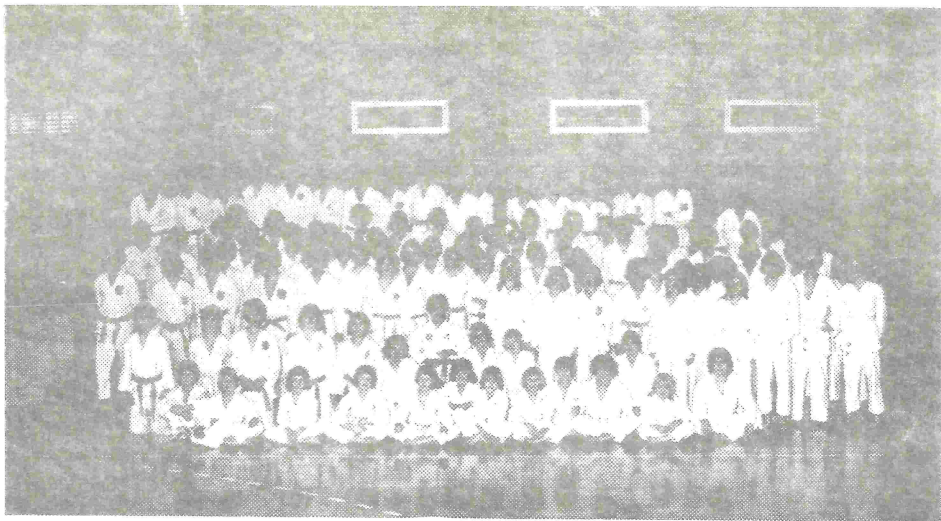
Addressen er Fynsgade 20 ca fem minutters gang fra banegården, hvis i selv er kørende er der gode parkeringsforhold ved klubben.

Vi håber at vore nye lokaler vil blive rammen om et virkeligt godt kammeratskab i klubben.

Det skal desuden nævnes at D.I.F.s landskonsulent Erik Andersen har været meget behjælpelig med disse lokaler og der allerede er snak om at køre div. af D.I.F.kurser for egne og medlemmer fra andre sports grene.

Esbjerg Cheong Yong.

BILLEDE FRA OKSBØL  
den 31/22-7



sørger for at få det til at køre med billeder og artikler. Noget særligt vil sige DM, sommerlejr besøg af en eller flere koreanske stormestre og lignende.

ad 3) Klubberne skal selv følge reklamen op i "lokalsprøjten" og med opvisninger, dvs. gøre folk opmærksom på at nu starter der nye hold i Taekwon-do idderse by, og virkelig prøve at få befolkningen gjort interesseret i vores sport. Det kræver at både bestyrelse og trænere gør en stor indsats. Bestyrelserne skal helst sende spaltevis af stof til "sprøjten" og samtidigt sørge for at der er lokaler og faciliteter til deres medlemmer. Trænerne skal, udover at undervise, sørge for at holde deres egen træning vedlige og samtidigt forsøge at gøre sig dygtigere.

Jeg ved det er meget at forlange af folk, der gør et stykke arbejde gratis, men i en by med ca. 25.000 indbyggere vil det ikke være urealistisk at regne med 80-150 medlemmer i en Taekwon-do klub.

Vi har i dag ca. 1600 medlemmer i DTF., og der er 36 klubber, Det vil sige at der i gennemsnit er 45 medlemmer pr. klub, SÅ SE AT KOMME I GANG!

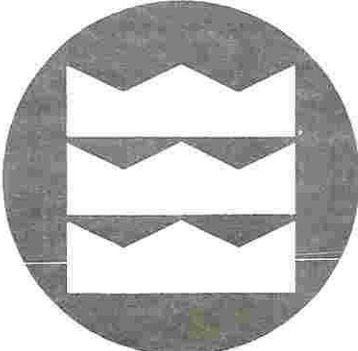
Jan-Erik.



### BALTER BALTER

Grønne, blå og røde  
bælter m. broderet  
Taekwon-do på ko-  
reansk. Pr stk 35,-  
incl. moms og porto  
TAN-GUN Taekwon-do  
Klub tlf. 01-164687

태  
권  
도



# TREKRONER FORSIKRING

POUL HYLLEBERG HANSEN  
Assurandør  
Privat telefon (09) 18 00 91

Distriktskontor Fyn  
Filosofgangen 16  
5000 Odense  
Telefon (09) 12 14 47

## PROKI

Jernbanegade 19  
Odense ☎ 12 03 77

**DAHL'S KLOAK -service** Tlf. 15 18 17  
fast pris på forhånd AFØBSRENS m. v.  
RADIO-KALD



## MERTZ ELECTRIC

NIELS E. RASMUSSEN  
EL-INSTALLATØR  
TVÆRVEJ 25 - 5240 ODENSE NØ.  
TLF. 10 85 85

### SALG AF FORBUNDSMATERIALER

- Forbunds nåle
  - Strimers
  - Knømærker i stof og klæbe
  - Taekwon-Do mærker kun i klæbe
  - DTF-love
  - Internationale dommerregler
  - Reklamefolder
- Kan købes ved henvendelse til forbundskassereren.



**SELVFORSVAR  
EN GOD HOBBY**

**MEN BRUGSEN  
KOMMER MAN IKKE  
UDEN OM**

**— DEN FORSVARER DE  
LAVE  
DAGLIGVAREPRISER**

**BRUG**

**BRUGSEN**

**BRAMMING**

**OSSE I FERIE**