

TAEKWON-DO



태권도

MEDLEMSBLAD FOR DANSK TAEKWON-DO FORBUND

3/85

Nr. 3 - juni 1985 - 9 årg.
Medlemsblad for Dansk
Taekwondo Forbund - Med-
lem af Europæisk Taekwondo
Union og World Taekwondo-
Federation. Medlem af
Dansk Idræts-Forbund.

Formand:

Jan Jensen
St. Blichersgade 4,
8600 Silkeborg.
Tlf. (06) - 81 01 20

Kasserer:

Kis Madsbøll
Holbergsalle 20,
6700 Esbjerg
Tlf. (05) - 13 83 27
Giro: 7 29 26 78

**Dansk Taekwondo For-
bunds Sekretariat:**

Vibeke Harrit
Florvænget 24. 1. sal.
5250 Odense SV.
Kontortid:
Tirsdag og Torsdag
kl. 18.00-21.00.
Tlf. (09) - 17 60 83
Giro: 5 09 71 18

»Taekwondo«s redaktion:

Landsredaktør:

H.P.Hansen
Son Bong Dojang
Tagensvej 61. bagb. 2. sal.
2200 København N.
Tlf. (01) - 83 57 45

Lokalredaktør Sjælland:

Ikke besat på nuværende
tidspunkt.

Lokalredaktør Nordjylland:

Ikke besat på nuværende
tidspunkt.

Lokalredaktør Syddjylland:

Ikke besat på nuværende
tidspunkt.

Lokalredaktion Fyn:

Ikke besat på nuværende
tidspunkt.

Tryk: DIXIT 8653 Them
(06) - 84 75 35

Næste Deadline:
den 10. juli 1985

Redaktøren skriver

Siden sidste nr. af TAEK-
WONDO, har Dansk Taek-
wondo Forbund afholdt det
årlige ordinære repræsen-
tantskabsmøde.

Mødet blev afholdt på Hotel
Landsoldaten i Fredericia
lørdag d. 20 april. På mødet
deltog ca. 90 stemmeberetti-
gode personer fra de fleste af
landets klubber.

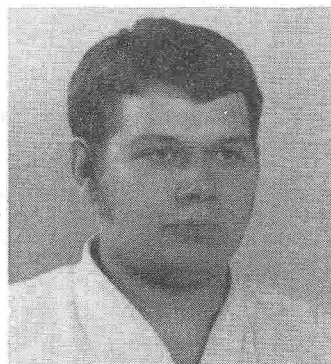
Til forskel fra tidligere års
repræsentantskabsmøder,
varede dette kun omkring
seks timer. Før har møderne
varet både ti og elleve timer.
Som dirigent af mødet, blev
Hans Erik Steffensen fra
Skanderborg valgt. Som tid-
ligere klarede Steffensen
dirigent jobbet til »UG«.

Som det kan ses på mødets
længde, foregik det uden de
helt store sværdslag, dog
skete det engang imellem, at
nogle trak debatten ned på
et uberettiget plan og
beskyldte hinanden for både
det ene og det andet.

To ting debatten især dreje-
de sig om, var års budgettet
og regionerne.

De valgte revisore gav
udtryk for, at Dansk Taek-
wondo forbunds hovedbe-
styrelse »sløsede« med for-
bundets midler. Dette
mener jeg dog blev modbe-
vist ved gennemgang af
budgettet. Revisorerne syn-
tes også at vores landshold
blev tildelt for mange penge,
trods landsholdets store PR
indsats for Taekwondo i
Danmark. Taekwondo i Dan-
mark har aldrig fået så meg-
et opmærksomhed, som i de
sidste to år.

Hovedbestyrelsen ønskede
at regionernes plads i bud-
gettet blev fjernet, da akti-



viteten i disse er meget dårli-
ge. Regions formændene fra
region Syd og Sjælland,
samt region Nords manglen-
de repræsentant beviste at
dette var tildels korrekt.
Region Fyn, der før har kørt
relativt dårligt, gav udtryk
for, at det nu gik særdeles
godt i regionen.

Region Fyns formands bi-
drag i debatten om regioner-
ne, fik repræsentantskabet
til at lade regionerne fort-
sætte som hidtil. Men regio-
nerne skal dog nok prøve at
bevise deres værd indtil
næste års repræsentant-
skabsmøde, for ikke at for-
svinde af budgettet.

Den efter min opfattelse,
største ændring, der skete
på mødet, var nedskærelsen
af hovedbestyrelsen fra 11
personer til 9 personer. På
repræsentantskabet var der
endda stemning for at ned-
sætte hovedbestyrelsen til 7
personer, men da der ikke
var stillet gennemarbejdet
forslag til dette, kunne en
yderligere nedsættelse ikke
lade sig gøre i år.

Hvad angår bladet TAEK-
WONDO blev det fra Es-
bjerg Taekwondo klub
»pålagt« redaktøren (under-
tegnede) ikke at bringe foto-
grafier i bladet som det i nr.
2/85 side 10, da det ikke har
noget med Taekwondo at gø-

Leder



Formand Jan Jensen

Efter netop at have markeret forbundets 10-års jubilæum er det vel naturligt, at jeg føler trang til at udtrykke forbundets taknemmelighed mod de personer, som ved en ægte pionerindsats skabte Dansk Taekwon-do Forbund af bogstavelig talt ikke andet end deres stædighed, talent og viljestyrke.

Det drejer sig i første række om forbundets grundlægger Gunnar Sørensen og hans første elever, som rejste land og rige rundt og startede klubber, arrangerede fællestræninger og iøvrigt gjorde storartet propaganda for taekwondosporten.

Ligeledes skal vi ikke glemme den betydning det fik da de første koreanske stormestre kom til landet og åbnede danske taekwondoudøveres øjne for hidtil ukendte tekniske og forståelsesmæssige elementer i taekwondo.

Heldigvis er der adskillige af disse personligheder fra den første tid som stadig stiller deres arbejdskraft og viden til rådighed for forbundets medlemmer og således fremdeles yder en stor og gavnlig indsats, som vi alle bør være taknemmelige for.

De første ti år af forbundets levetid har udover en næsten eksplosiv medlemsfremgang og en enorm styrkelse af taekwondo i befolkningens bevidsthed været præget af stærke viljers kampe om forbundet og forbundets vej. Dette er noget helt naturligt i en opbygningstid, men det er mit håb for fremtiden, at denne mere må blive præget af de gode viljers styrke og en fælles kamp for at finde en vej frem, som kan føre til en positiv udvikling for vores forbund. Det tror jeg er den bedste baggrund, for at vi kan ønske hinanden tillykke med de første ti år og held og lykke med de næste ti.

Med venlig hilsen
Jan Jensen

re. Hertil tillader redaktøren at undre sig over enkelte klubbers og personers ønske om fortsat at diktere hvad Taekwondo er og hvordan det skal udlægges/defineres det ene og det andet sted. Endvidere fik TAEKWONDO ros for, at have holdt sig

under budgettet i 84. Der blev dog ikke nævnt, at der i 84 kun udkom fire nr. af TAEKWONDO, hvor der iflg. D.T.F.s regler skal udkomme seks.

En ting, som jeg håber bliver realiseret til næste års repræsentantskabsmøde, er

formandens (Jan Jensens) ønske om at lave en konference om Taekwondo, efter det ordinære møde i 1986.

HISTORIE

»Historie og oprindelse af kampkunst« er et meget svært emne. Her findes nemlig en masse legender og hypoteser.

Men historien bag Taekwon-Do er meget håndgribelig. Ordet Taekwon-Do blev nemlig først en realitet i 1955. Før den tid var der intet, der hed Taekwon-Do. I 1955 blev det vedtaget af nogle instruktører, historikere og andre kendte personligheder, at navnet Taekwon-Do skulle bruges, som ny fælles betegnelse for den nationale kampkunst. De mente at ordet Taekwon-Do på passende måde beskrev den koreanske kampkunst.

(Tae=Fod, Kwon=Næve og Do=Kunst eller Vej.)

Før 1955 havde kampkunst i Korea bestået af mange forskellige skoler, med lige så mange forskellige navne. Et navn går dog næsten altid igen, som betegnelse for den gamle koreanske kampkunst, det er Soo Bak. Soo betyder hånd og Bak at slå. Men hvor stammer den gamle koreanske kampkunst, Soo Bak, så fra? Mennesket har altid, lige siden den første af vore forfædre gik rundt i urskoven, været nødt til at kæmpe for at overleve. Den gang var man nødt til, at kæmpe både mod vilde dyr og krigsriske nabostammer. Det var en nødvendighed for at skaffe føde og overlevelses-muligheder. På dette tidspunkt, for ca. 1.000.000 år siden, hvis menneskehedens historie ikke er ældre, var der tale om instinktive handlinger.

Senere, omkring jernalderen, blev man mere bevidst omkring sine handlinger. Her forstod man bl.a. at lave og udnytte primitive redskaber og våben. Bevidstheden omkring det at overleve, blev altså større. Systematiske handlinger startede nok først for ca. 2600 år siden. Her, igennem de sidste ca. 2600 år, er den kampkunst, som vi kender i dag blevet udviklet. Det var også her at de højt-udviklede civilisationer i det gamle Rom og Grækenland opstod. Vi kan ikke med sikkerhed sige, hvor nutidens kampkunst er opstået, idet civilisationen opstod næsten samtidigt over det meste af verden.

Det var nemlig ikke kun i de østasiatiske lande, at der fandtes kampkunst. F.eks. havde man i antikkens Grækenland en kampkunst ved navn Panguracation. Der er heller ingen tvivl om, at der må have eksisteret en eller anden form for kampkunst i det gamle Egypten. Her havde de jo en yderst højt udviklet kultur.

Kampkunsten har altså udviklet sig op gennem menneskehedens historie fra instinktive handlinger til de systematiske teknikker, som vi kender i dag.

Grunden til at det er den østasiatiske kampkunst, som er den fremherskende i dag, skyldes at man i Østen ikke blot har været interesseret i den kropslige udførelse af teknikkerne. Her har det åndlige aspekt været stærkt fremherskende. Det drejede sig om at få harmoni mellem krop og sjæl. Gennem disse åndlige aspekter blev de forskellige asiatiske systemer helt suveræne p.g.a. udøvernes stærke psy-



ke og vilje. Tænk bare på de japanske samuraier's »jernvilje« til aldrig at give op. Denne »ånd« eksisterer stadig hos mange japanere. Men hvor stammer dette åndlige aspekt så fra.

Hvis man undersøger de forskellige østasiatiske kampkunstformer, så finder man mange ligheder med kinesisk tænkning. Der er nok ingen tvivl om, at Korea's og Japan's kampkunst oprindeligt kommer fra Kina. Kina har jo altid været det største og, i ældre tid, højest udviklede land i østen. Meget af Korea's og Japan's kultur stammer således fra Kina. Lige som meget af vores kultur her i Vesteuropa oprindeligt stammer fra det gamle Rom og Grækenland. Disse var jo de to højest udviklede civilisationer i Europa på den tid.

Den koreanske Soo Bak må altså nok oprindeligt komme fra Kina. Koreanerne har så gennem tiderne givet den deres eget præg. Den største udvikling af den koreanske Soo Bak skete under Yi-dynastiet (1392-1907). Her var der en kæmpe udvikling ind-

enfor kampkunsten. Bl.a. blev den første bog om kampkunst skrevet på denne tid. Titlen på bogen er »Moo Yei Do Bo Tong Ji«, den er skrevet på kinesisk og dette er den første bog, som udelukkende beskæftiger sig med kampkunst/krigs-kunst. Efter Yi-dynastiet, derimod, stod den korean-ske kampkunst stort set i stampe.

Japanerne holdt nemlig Ko-rea besat fra 1909 til 1945. Og under besættelsen forbød japanerne al udførelse af koreansk kampkunst. Ja-panernes besættelse var også skyld i, at mange korean-ere flygtede til Kina og Man-churiet. Her mødte og stude-rede flere af dem kinesiske kampformer. Efter 1945, da japanerne, som følge af ned-erlaget i anden verdenskrig, trak sig tilbage fra Korea, blev det atter lovligt og aktuelt at praktisere korean-sk kampkunst.

Nu var der, som nævnt i ind-ledningen, mange forskellige stilarter i koreansk kamp-kunst. Soo Bak var blevet trænet i hemmelighed under japanernes besættelse, og havde dermed ikke udviklet sig ensartet over hele Korea. Dertil kom alle de flygtninge, som vendte hjem fra Ki-na med flere nye idéer om kampkunst, efter at have studeret disse i Kina. Fra 1945 til 1955 eksisterede der således mange forskellige stilarter og skoler i Korea. De fem mest fremherskende skoler var:

1. Moo Duk Kwan
2. Ji Do Kwan
3. Chang Moo Kwan
4. Chung Do Kwan
5. Song Moo Kwan

Moo Duk Kwan-skolen har altid været den største af

disse fem skoler i Korea. Moo Duk Kwan blev grund-lagt i 1945 af »Grandma-ster« Hwang Kee, da han vendte hjem fra Manchuri-et. Han kaldte skolen Moo Duk Kwan, som betyder »Den moralske skole til at stoppe krig og ufred«, og stil-len kaldte han Tang Soo Do. Moo Duk Kwan-skolen delte sig op i to efter 1955. Her blev det jo officielt vedtaget at samle alle koreanske kampformer under navnet Taekwon-Do. Derfor gik mange af Moo Duk Kwan-skolens elever over og træne-de Taekwon-Do. I dag træ-ner hovedparten af den oprindelige Moo Duk Kwan-skole Taekwon-Do. Kun få træner stadig Tang Soo Do.

Men under alle omstændig-heder, uanset om man træ-ner Taekwon-Do eller Tang Soo Do, så stammer hoved-parten af den koreanske kampkunst, som vi træner i Danmark, fra Moo Duk Kwan-skolen. Og denne har altså sine rødder i gammel koreansk kampkunst, Soo Bak, og kinesisk kamp-kunst.

Dette var den første af et par artikler, som vil omhandle det mere teoretiske omkring Taekwon-Do. Hermed er det min idé at videregive noget af den viden, som jeg har til-egnet mig gennem de sidste par år. Næste artikel kommer til at hedde:

»Hvad er Do?«.

VIDSTE DU AT...

Apropos repræsentant-skabsmødet! Hvad mange taler mangler i dybden, giv-er de i længden.

VIDSTE DU AT...

Apropos repræsentant-skabsmødet! Fordi en eller anden får en ide, behøver den jo ikke at være fiks.



Opvisningshold 1979 Gladsaxe.

Bagerst fra venstre: Jimmy Stålkjær, Richard Madsen, Cho Woon Sup, John Petersen, Carsten Reenberg og Rene.

Forrest fra venstre: Keld Graugart, Jimmy Nagel, Thuy Dang Ky og Bo Ditlevsen.

Et træ i vækst

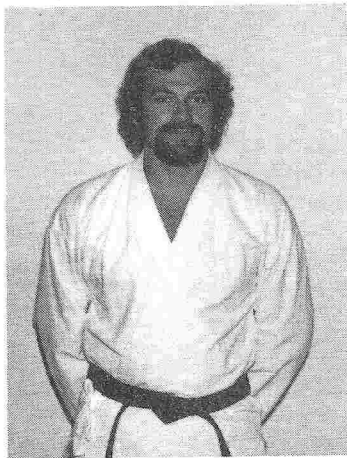
af Keld Graugart

Forord

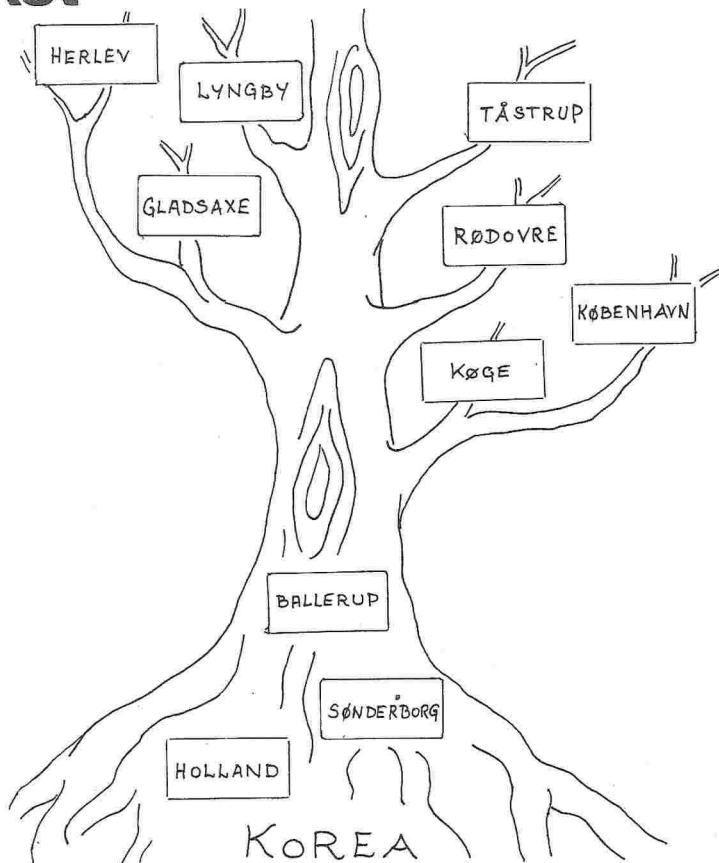
Taekwon-Do blev for alvor kendt i Europa i slutningen af 1965, og kom til Åbenrå i 1968, bragt hertil af 2 hollandske instruktører, Th. P. Salm (3. Dan) og Bend Berni (2. Dan), som havde til opgave, at finde egnede folk til at lede Taekwon-Do i Danmark. Af en udvalgt skare, blev kun få egnede tilbage. Den ene var Gunnar Sørensen, der i 1971 bosatte sig i Sønderborg og startede en klub med ca. 100 elever. Han blev senere formand for Dansk Taekwon-Do Forbund. I 1975 var der så oprettet 17 aktive klubber med ca. 1000 elever.

Ballerup Taekwon-Do Klub.

Startede den 2. september 1974, med Palle Petersen som formand. Han havde i



Palle Petersen, formand/stifter af Ballerup Taekwon-Do Klub 1974.



samarbejde med Gunnar Sørensen i Vordingborg fået opbygget en Taekwon-Do Klub på Sjælland. Af de første medlemmer kan nævnes Bo Detlevsen, John Pedersen, Søren og Carsten Reenberg, Morten Nielsen, Holger Løndorff, Keld Graugart, Frank Evald, Henrik og Jan-Erik Jørgensen som senere startede:

Køge Taekwon-Do Klub og København Taekwon-Do Klub.

Der blev trænet på højtryk i Ballerup. Mandag - onsdag - fredag og lørdag. Hver træningsaften var på 3 timer, og en gang om måneden kom trænere fra Sønderborg. Det var Gunnar Sørensen, Allan

Poulsen eller Gunnar Nielsen. Den danske stil bar præg af karate, men i 1975, blev der afholdt sommerlejr i Bjæverskov, med hollandske instruktører og den tyske stormester Shin Boo Yong. Med ham begyndte stilen at ændre sig, og samme år tog Morten Nielsen til Korea i et år for at træne sig op til 1. Dan på hovedskolen Kukkiwon. Samme dag han kom hjem dukkede 2 små Vietnamnesere op i klubben, de var kommet til Danmark som flygtninge med deres forældre og søskende, samtidig med Beckers Vietnamnesiske børn. Bevæbnet til tænderne med geværer, var de flygtet ud af Hanoi i en jeep, da byen blev bombet og argrebet af Vietcong solda-

Taekwondo

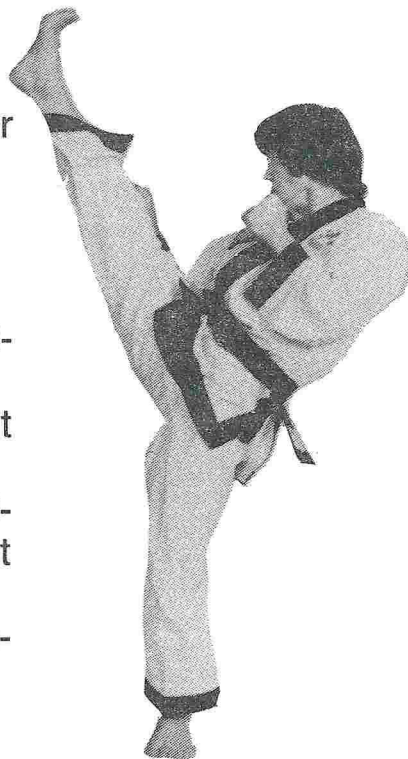
Nu er den her, den vi alle har ventet på!!

Ny bog på dansk af Choi Kyoung An 7. Dan

Indeholder: Taegeuk nr. 1-2-3-4-5-6-7- og 8.

Taekwondoens historie, samt opvarmnings- og smidighedssprogram. 20 stk. hånd- og benbehandlinger, og meget mere.

En bog, som enhver Taekwondo udøver bør have.



Normalpris: 385,- kr.

BESTILLINGSKUPON

Navn

Adresse

Postnr. og By

Jeg bestiller herved stk. bog/bøger ved
Moo Duk Forlaget, Nordlandsvej 88C, 8240 Risskov.

INTRODUKTIONSPRIS: 230,- kr.

NB: Alle bestillinger sendes pr. efterkrav + porto, hvis ikke andet er aftalt.

ter. Det var grumme historier de havde med, som minder fra deres land. De hed Tu og Thuy Dang Ky.

Den daværende Koreanske ambassadør aflagde besøg i Ballerup, og senere kom en ambassade funktionær ud i klubben for at træne. Han var 5. Dan og hed Cho Woon Sup.

Morten Nielsen var kommet hjem fra Korea, og ville gerne starte en klub.

Rødovre Taekwon-Do Klub

Startede januar 1977 med en opvisning af Morten Nielsen, Søren Reenberg og Keld Graugart i Rødovre sports-hal. Der kom ca. 50 mennesker og snart var klubben en realitet. Efter et års tid trak Morten sig tilbage, og Finn Hansen, der var aktiv elev, overtog stumperne og fik med megen flid oparbejdet klubben til det, den er idag. I 1978 fik Søren og Carsten Reenberg blod på tanden, til at starte en klub.

Gladsaxe Taekwon-Do Klub.

Blev startet i august 1978. I Gladsaxe Sports-Hal blev der arrangeret en stor opvisning af Ballerup og Rødovre, det trak fulde huse. Klubben voksede hurtigt til 200 elever, med hjælp af Cho Woon Sup, Ballerup og Tu og Thuy når Carsten og Søren på skift tog til Korea for at lære mere. Tu og Thuy startede

Tåstrup Taekwon-Do Klub

med en stor opvisning i Tåstrup Hallen, hvor Ballerup og Gladsaxe hjalp til. Der var som altid stor jubel når de lavede deres to-

mands opvisning, hvor de smider rundt med hinanden. Der var også arrangeret en flok rockere til at provokere Carsten Reenberg på gulvet, hvad de jo ikke slap så godt fra, men meget realistisk var det, da 500 mennesker i hallen blev helt stille, de troede det var alvor.

Lyngby Taekwon-Do Klub.

Startede i 1982 med Keld Graugart som formand og Cho Woon Sup som næstformand, men det var svært at få træningslokaler, den onde cirkel: kommunen sagde: »I skal have elever for at få lokaler!«

klubben sagde: »Vi må have lokaler for at få elever!«

Tine Staunsager overtog posten som formand, og efter flere omgange gevaldig

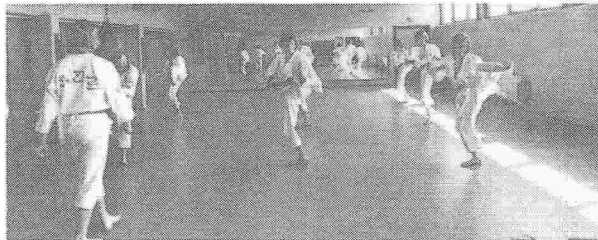
frikamp på kommunekontorerne fik klubben lokaler i Virum-Hallen. Efter en opvisning var 50 elever igang. Keld Graugart, Ken Mølgård og Tina fra Gladsaxe startede i august 1984

Herlev Taekwon-Do Klub

startede i nogle selskabslokaler i Egebjerg. Ken Mølgård var som formand meget aktiv for at få klubben op at stå. Efter en filmaften med film fra ambassaden, var der allerede flere elever end, der var plads til. Senere fik klubben også lokaler på en skole, så de lange ventelister kunne der nu gøres noget ved.

Hver gang der startes en klub, udspringer der nye grene på træet, og der står mange træer i Danmark.

Keld Graugart



Ballerup Taekwon-Do Klub 1975.

Træning med Allan Poulsen fra Sønderborg den 26. april 1975.

Allan Poulsen, Holger Løndorff, Henrik, Morten Nielsen, Bo Detlevsen, Søren Reenberg, John Petersen og Keld Graugart.



Gladsaxe Taekwon-Do Klub 1979.

Anmeldelse

Bogens titel: **Bedst når det gælder.**

Forfatter: **Willi Railo**
Udgiver/Forlag: **Dansk Idræts-Forbund**

Efter mange års arbejde i forbindelse med Taekwon-Do, både på højt og lavt nationalt og internationalt niveau, ville jeg ønske at jeg havde fået denne bog noget før!

Det ville have været til stor støtte i mange situationer, hvor der er noget, der er gået galt, eller har været lige ved at gå galt på det psykiske område.

Det gode ved denne bog - set i forhold til mange andre psykologibøger - er at den er skrevet af idrætsfolk og til idrætsfolk. Den er skrevet som et opslagsværk, og på et så let forståeligt sprog, at den også kan bruges af Taekwon-Do udøveren selv. For træneren vil bogen også hurtigt blive et uvurderligt stykke værktøj i det daglige arbejde. For dommere og ledere kan bogen også være en stor hjælp.

En god ting ved bogen er også de mange praktiske eksempler fra forskellige idrætsgrene, med lidt god fantasi kan du blot sætte Taekwon-Do istedet for atletik, fodbold, cykling osv.

Hvor mange af os har ikke prøvet nogle af følgende ting i dagene lige op til en graduering, kamp eller anden vigtig begivenhed. Sovet dårligt, været irriteret, haft anspændte muskler, mavpine, følt sig tung i krop-

pen osv. Alt dette kan ske til trods for god kondition, god styrke og stor rutine - og det skyldes ofte psykiske ting, der kan fjernes.

Ord som: han er bedre end mig, hvad siger de andre (presse, træner, klub/skolekammerater og forældre) hvis jeg taber? Jeg tør ikke lave tweed chargi, sidste gang jeg forsøgte blev jeg ramt i hovedet. Med den kampleder plejer jeg at tabe. Uden min faste sekundant kan jeg ikke klare det - og så videre.

Det er ord og sætninger, der udmatter, holder igen og er med til at gøre udøveren ringere end han er.

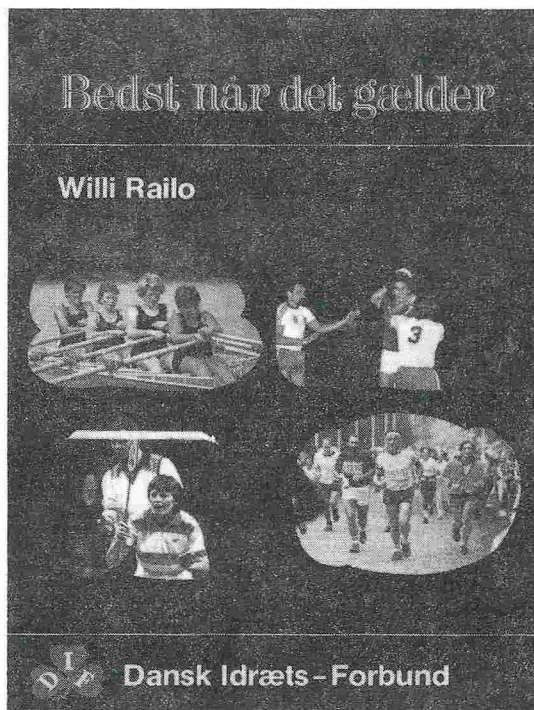
I bogen findes beskrevet forskellige metoder til, at fjerne disse og mange andre begrænsninger.

Bogen kan købes hos:
Dansk Idræts-Forbund
Udannelsesafdelingen
Idrættens Hus
2600 Glostrup
Tlf. 02-45 55 55

Skriv blot et brev hvor I bestiller bogen, samt opgiver navn, adresse, at I kommer fra Taekwon-Do forbundet. Bogen koster kun 84 kr. når man er medlem af DIF, og det er I igennem Dansk Taekwon-Do Forbund. Personer, der ikke er medlem af DIF, skal betale 171 kr. for bogen.

DIF's Udannelsesafdeling kan også arrangere et kursus omkring bogen, hvis der er nogle klubber, der er interesseret.

Sportslig hilsen
Alex Jensen
Fanø Taekwon-Do klub.
Cheong Yong

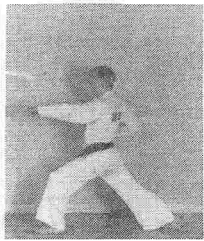


5b.



5b. Slag med højre hånd i midtersektion.

5a.



5a. Slag med venstre hånd i midtersektion, lang stand.

5.



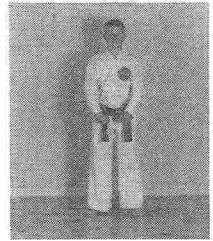
5. Frontspark med venstre fod.

4.



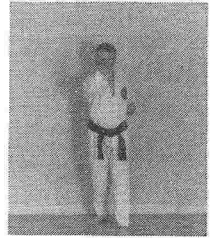
4. Sæt højre ben bagud, drej højre rundt, lav blokering med højre arm mod B, i kort stand.

1.



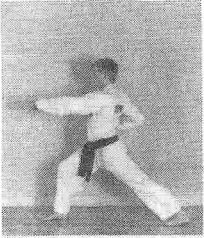
1. Udgangspotion, klar stand.

6.



6. Drej mod C, med venstre ben og udfør knivhåndslag med højre hånd, kort stand.

9a.



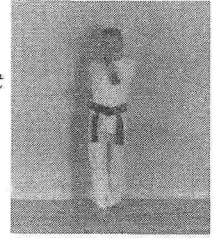
9a. Skub højre ben frem i lang stand, slag med venstre hånd i midtersektion.

9.



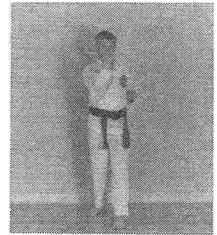
9. Drej mod B, træk højre ben ind i »DWIT GUBI«, knivhåndsblokering med højre hånd.

7.



7. Højre ben et skridt frem, kort stand, knivhåndslag med venstre hånd.

10.



10. Sæt venstre ben frem mod C, kort stand, midtersektionsblokering med højre arm.

13b.



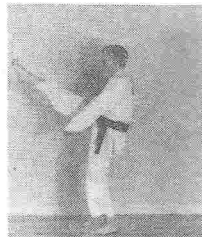
13b. Slag med venstre hånd i midtersektion.

13a.



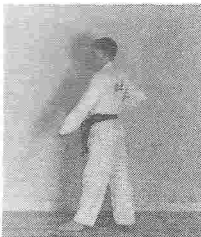
13a. Slag med højre hånd i midtersektion lang stand.

13.



13. Frontspark med højre fod.

12.



12. Drej trekvart omgang venstre rundt med venstre ben mod B, udfør lavblokering med venstre arm kort stand.

11.



11. Højre ben et skridt frem i kort stand, midtersektionsblokering med venstre arm.

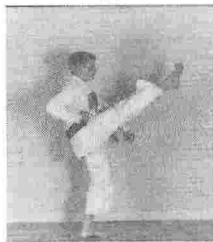
HØJRE B.

2.



2. Drej mod A, kort stand lav blokering.

3.



3. Frontspark med højre fod.

3a.



3a Slag med højre hånd i midtersektion lang stand.

3b.



3b. Slag med venstre hånd i midtersektion.

FREMAD C.

TAEKUK NR. 3 (SAM JANG/CHANG)

8.



8. Træk venstre ben mod A, i »DWIT GUBI« og udfør knivhåndsblokering med venstre hånd.

8a.



8a. Skub venstre ben frem i lang stand og udfør slag med højre hånd i midtersektion.

Opstilling: Ko, Tai Jeong
Fotograf: Anker Pedersen.
Model: Lars Peter Holm Jensen.

14.



14. Sæt højre ben bagud drej højre rundt mod A, udfør lav-blokering med højre arm.

15.



15. Frontspark med venstre fod.

15a.



15a. Slag med venstre hånd i midtersektion, lang stand.

15b.

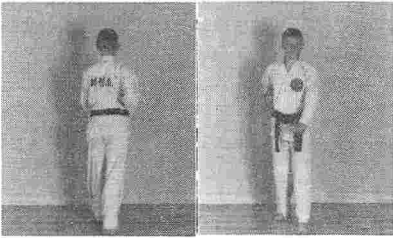


15b. Slag med højre hånd i midtersektion.

VENSTRE A.

16.

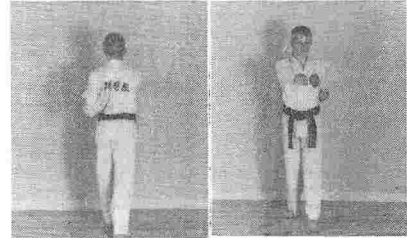
16x.



16/16x. Sæt venstre ben mod D, lav-blokering med venstre arm, kort stand.

16a.

16ax.

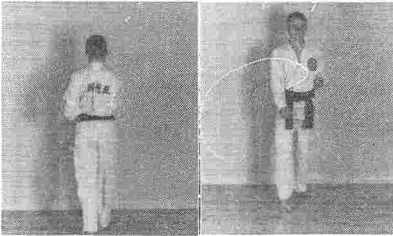


16a/16ax. Slag midtersektion med højre hånd.

D. BAGUD

17.

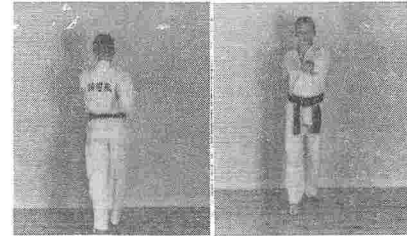
17x.



17/17x. Et skridt frem med højre ben, lav-blokering med højre arm, kort stand.

17a.

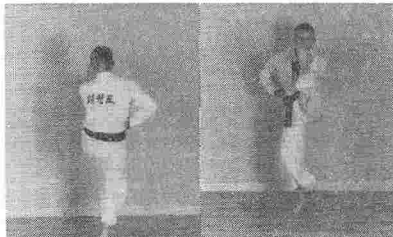
17ax.



17a/17ax. Slag med venstre hånd i midtersektion.

18.

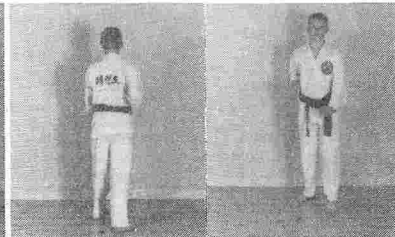
18x.



18/18x. Frontspark med venstre fod.

18a.

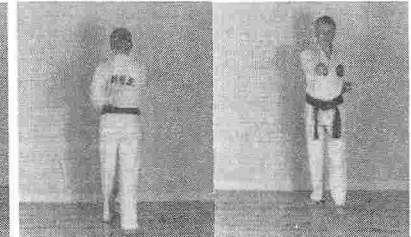
18ax.



18a/18ax. Lav-blokering med venstre arm kort stand.

18b.

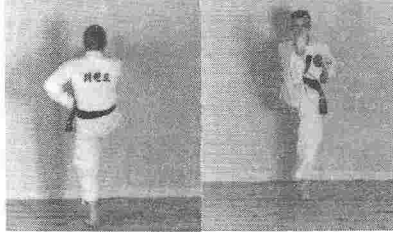
18bx.



18b/18bx. Slag med højre hånd i midtersektion.

19.

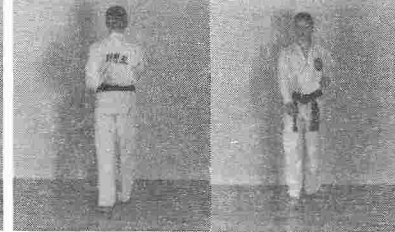
19x.



19/19x. Frontspark med højre fod.

19a.

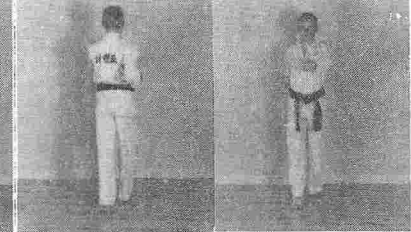
19ax.



19a/19ax. Lav-blokering med højre arm, kort stand.

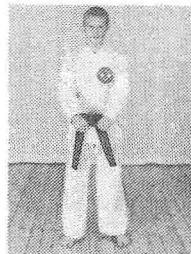
19b.

19bx.



19b/19bx. Slag med venstre hånd i midtersektion, kort stand. »KI AP«.

20.



20. Tilbage til klar stand.

Til alle klubber.

Hermed fremsendes revideret pointsystem til landsholdsdeltagelse.

Pointsystemet har nu funget i ca. 1 år og vi har prøvet at rette på de mangler, som vi mener der har været.

Skulle der være nogle med ideer eller forslag til systemet, hører vi gerne fra jer snarest.

Udtagelse til landsholdet:

Vil finde sted efter DM i Slagelse den 23-24. marts, på baggrund af opnåede point i sæsonen. Der vil naturligvis blive taget hensyn til at nogle af vægtklasserne er ændret.

Nordiske mesterskaber:

Udtagelse hertil vil også finde sted efter DM på baggrund af opnåede point, da der kan deltage 3 kæmpere i hver vægtklasse, vil de 3 med flest opnåede point blive udtaget.

Nordiske mesterskaber foregår i København den 18. maj og vil være for senior-damer og senior-herrer.

Nærmere orientering vil blive udsendt til de kæmpere, som bliver udtaget.

Såfremt der er økonomisk mulighed for det, vil DTF betale transporten til nordiske mesterskaber for de udtagende kæmpere.

Sekundanter:

Sekundanter til mesterskabet vil blive udvalgt blandt de klubber, som har kæmpere med.

Stævner som giver point til landsholdet fra d. 1.4.85-1.4.86:

Nordiske mesterskaber den 18. maj.

VM, Seoul den 3-8. september.

Åbne danske, Esbjerg den 12-13. oktober.

Als Cup, Nordborg den 16. november.

Sjællandske mesterskaber den 8. februar 1986.

Sydjyske mesterskaber den 15. februar 1986.

Nordjyske mesterskaber den 22. februar 1986.

DM, Holstebro den 29-30. marts 1986.

Udkast til pointsystem den 7.3.-1985

POINTSYSTEM:	GULD	SØLV	BRONZE	DELTAGELSE
VM	15 point	10 point	8 point	2 point
EM	12 point	8 point	6 point	1 point
DM	9 point	6 point	4 point	
ÅDM	8 point	5 point	3 point	
NORDISKE	3 point	2 point	1 point	
OFF STÆVNER I DK	6 point	4 point	2 point	

Tabellen er pointsystem for udtagelse til landsholdet.

Point gives for opnået resultat i de nævnte turneringer. Officielle mesterskaber i Danmark:

De mesterskaber der tæller point til udtagelse til landsholdet, bliver offentliggjort før den 1/4 hvert år.

Point ved deltagelse:

Man opnår de viste point ved at kvalificere sig til VM og EM.

Point ved VM og EM fås for det forberedende arbejde og landsholdssamlinger.

1) UDTAGELSE: De kæmpere med flest point i de respektive klasser udtages. Point samles fra 1/4 til og med DM året efter.

2) Udtagne kæmpere til landsholdet bør ikke kæmpe

i en periode på min. 3 mdr. før VM eller EM, for at undgå problemer med træningsprogrammet og skader, der ikke kan nå at komme i orden inden VM og EM.

Hvis der er stævner i perioden på de 3 mdr., der kunne have givet point til kæmpere, der er på landsholdet, får denne kæmper automatisk 3/4 af de point som en

guldmedalje ville have givet ved det pågældende stævne. Grunden til at pointene gives er, at den udtagne kæmper nok ville kunne have gjort sig gældende.

3) Point skal samles i samme vægtklasse.

a) Såfremt der kun er én kæmper i en vægtklasse, gives $\frac{1}{2}$ af guldpoint.

Såfremt der er to kæmpere i en vægtklasse, gives $\frac{3}{4}$ af opnåede point.

Ved 3 deltagere i en vægtklasse, gives fulde point.

4) Junior-kæmpere, der bliver senior-kæmpere, får overført $\frac{3}{4}$ af de point de har opnået i deres junior-klasse.

5) Udtagne til holdet, der ikke følger træningsprogram og anvisninger i øvrigt, skal sanktioneres på følgende vis:

1. Udeblivelse fra træning og stævner uden gyldig grund, medfører udelukkelse og en ny person udtages

(den med næstflest point). Er man forhindret i at komme, skal dette i god tid meddeles holdlederen telefonisk og skriftligt med begrundelse herfor.

2. Hvis der gives utilfredsstillende begrundelse for udeblivelse 2 gange skiftes personen ligeledes ud.

3. Dårlig (uetisk) opførelse kan også medføre udskiftning.

6) Udtagne til landsholdet skal følge det af træneren udlagte træningsprogram. Dette gælder også selv om man er uenig med træneren heri. Hvis programmet føles meget upassende for én, kan man tale med træneren herom. - Men trænerens evt. nye program skal så følges.

7) Udtagelseskomiteen kan forkaste en hel klasse, uanset opnåede point, hvis udtagelseskomiteen ikke finder at man i den givne klasse har kvalificerede emner.

a) Såfremt man af økonomi-

ske eller andre årsager, ikke ser sig i stand til at stille med et helt landshold, afgør udtagelseskomiteen hvilke klasser, der skal deltage.

8) Hvis der er to eller flere kæmpere i en klasse med samme pointtal, afgøres deltagelse af udtagelseskomiteen.

9) Hvis der dukker et talent op, som udtagelseskomiteen mener kan gøre det bedre end den landsholdskæmper, der er i den pågældende klasse, kan udtagelseskomiteen afgøre, hvem der skal have pladsen og evt. arrangere udtagelseskamp. (Dommere til en evt. udtagelseskamp, udpeges i samråd med dommersektionen). Det samme er gældende hvis en junior-kæmper rykker op som senior - her kan en evt. udskiftning af landsholdskæmperen afgøres af udtagelseskomiteen.

*Hilsen Freddie
Tlf. (05) 94 05 62*

Stævner/Dommere

Ved danske Taekwondo stævner er man nu påbegyndt at opråbe dommerstemmerne ved afslutningen af kampene. F. eks.: »Kurt Børge vinder af kamp nr. 13. i klassen 46-50 kg med dommerstemmerne 3 - 2.«

Det, som jeg med dette indlæg vil gøre opmærksom på er, at der i alt for mange kampe er uenighed blandt dommerne om udfaldet af kampene. I overstående eks. var afgørelsen 3 - 2. D.v.s. at tre af dommerne har holdt på Kurt Børge som vinder, mens to af dommerne har

holdt på Kurt Børges modstander som vinder.

Jeg mener, at det er i orden, at der er uenighed blandt dommerne engang imellem f.eks. når to kæmpere er meget lige, eller når nye dommere bliver »døbt« ved begynderstævner, men når der er så mange 3 - 2 og 4 - 1 afgørelser, som der var ved DM 85, så er der noget galt med dommernes øjemål eller uddannelse. Ved så mange uens afgørelser kan man fuldt berettiget sætte spørgsmål ved afgørelsernes rigtighed. Jeg håber, at dommerne og dommerleder-

ne vil tage dette til efterretning og gøre noget ved problemet.

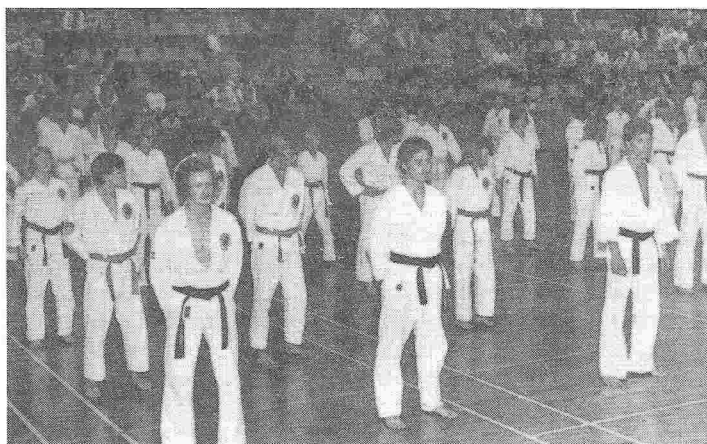
En anden ting, som jeg her mener, der bør gøres opmærksom på, er disse maratonstævner, som der bliver afholdt.

For at spare penge bliver de fleste stævner afholdt over en dag. Det hvadenten der er 50 eller 200 kæmpere tilmeldt.

Det resulterer i, at et program for en kamp dag kan begynde kl. 06.00 og ende kl. 21 eller 22.00. Dette er helt og aldeles forkasteligt. Man kan ikke byde kæmperne at

være »på banen« i så mange timer, som man nogle gange gør. Specielt ved begynderstævner. Når kæmpere har været igang i måske 12 timer, så er det ikke de bedste kæmpere, der vinder, men dem der har fået dækket deres søvnbehov bedst. Her burde de officielle tilstedeværende fra D.T.F. skride ind og sige stop. For både Taekwondoens og sikkerhedens skyld.

Venligst
H.P. Son Bong



Opvisning Gladsaxe-Hallen 1979

Resultatliste fra DM 1985 i Slagelse

Piger:

un - 33 kg

nr. 1. Paula Rasmussen Munkebo.

nr. 2. Ann Gregersen Rødovre
33 - 36 kg

nr. 1. Trine Nielsen Esbjerg
nr. 2. Bettina Andersen Vejle
39 - 42 kg

nr. 1. Bente Larsen Ribe
nr. 2. Monika Hansen Ribe
nr. 3. Rikke Jensen Esbjerg

46 - 50 kg
nr. 1. Susanne Jensen Esbjerg
nr. 2. Trine Frank Silkeborg
nr. 3. Lenette Vixø Skanderborg

ov - 55 kg

nr. 1. Anita Pedersen Grindsted

nr. 2. Lone Carstensen
Lysabild

Drenge

un - 33 kg

nr. 1. Lasse Andersen Fredericia

nr. 2. Jerry Rudebeck Fredericia

nr. 3. Steve Lauersen Munkebo
33 - 36 kg

nr. 1. Ulf Andreasen Esbjerg
nr. 2. Aissa Elmekki Tåstrup
nr. 3. Gary Salim Gladsaxe
nr. 3. Thomas Nielsen Bellinge
36 - 39 kg

nr. 1. Jan Nørskov Nordborg
nr. 2. Suliman Koubee Tåstrup

nr. 3. Henrik Wortkou Skive
nr. 3. Ilhan Cetin Tåstrup
39 - 42 kg

nr. 1. Brian Schøsler Varde
nr. 2. Axel Hermansen Silkeborg

nr. 3. Kim Hansen Skanderborg

nr. 3. Adnan Hamed Tåstrup
42 - 46 kg

nr. 1. Thomas Andreasen
Esbjerg

nr. 2. Kaj Laursen Munkebo
nr. 3. Brian Lauridsen Esbjerg
nr. 3. Brian Andersen Nordborg
46 - 50 kg

nr. 1. Mustafa Kaya Slagelse
nr. 2. Claus Hrungruk Lyngby

nr. 3. Morten Damm Lysabild
nr. 3. Bjarne Busk Rødovre
50 - 55 kg

nr. 1. Carsten Palsgård
Esbjerg

nr. 2. Dan Hansen Esbjerg
nr. 3. Mark Jensen Slagelse

nr. 3. Fuat Ekinei Slagelse
ov 55 kg

nr. 1. Søren Jacobsen Esbjerg
nr. 2. Tuc Lorentsen Ribe

nr. 3. Harald Sørensen
Lysabild

nr. 3. Thomas Tanzen Sønderborg

Junior Damer

48 - 52 kg

nr. 1. Lene Rasmussen Vejle

nr. 2. Hanne Thomsen Esbjerg
52 - 56 kg

nr. 1. Dorte Schyler Esbjerg
nr. 2. Kirsten Davidsen Vejle
nr. 3. Maria Svendsen
Gladsaxe.

nr. 3. Hanne Perersen Holstebro

56 - 60 kg

nr. 1. Karin Schwartz Esbjerg
nr. 2. Lise Hansen København

Junior Herrer

48 - 52 kg

nr. 1. Josef Salim Gladsaxe
nr. 2. Ole Magnus Århus
nr. 3. Peter Bendixen Århus

52 - 56 kg

nr. 1. Ali Øzdemir Holbæk
nr. 2. Thomas Suski Gladsaxe
nr. 3. Lars Nielsen Ribe
nr. 3. Yahua Kutlu Tåstrup

56 - 60

nr. 1. Jens Maasbøl Ribe

nr. 2. Bjarne Hansen Tåstrup
nr. 3. Kim Nørskov Nordborg

nr. 3. Carsten Barcholtz
Gladsaxe

60 - 64 kg

nr. 1. Jesper Christophersen
Holbæk

nr. 2. Johannes Reimar Jacobsen
havn

nr. 3. Phong Lee Ballerup

nr. 3. Mehmet Øzdemir Holbæk

73 - 78 kg

nr. 1. Claus Pedersen Herning

nr. 2. Søren Hjortflod Ballerup
nr. 3. Jan Kristiansen Sønderborg

Senior Damer

47 - 51 kg

nr. 1. Lisbeth Larsen Fredericia

nr. 2. Kirsten Jensen Slagelse

nr. 3. Linda Witzell Bramsnæs

nr. 3. Mai-Britt Pedersen

Århus

51 - 55 kg

nr. 1. Una Pedersen Esbjerg

nr. 2. Berit Gaardsvig Silkeborg

nr. 3 Hanne Andersen Fredericia

nr. 3. Natntnkq Mathisen

Grønland

55 - 60 kg

nr. 1. Lene Lauridsen Esbjerg

nr. 2. Suzy Schmidt Hvidovre

nr. 3. Gitte Madsen Varde

nr. 3. Trine-Lise Sonne Århus

60 - 65 kg

nr. 1. Bendte Mathiasen Beltinge

nr. 2. Marianne Hjerresen

Nuuk

65 - 70 kg

nr. 1. Monika Blacmann Gladsaxe

nr. 2. Heidi Spagner Ringsted

nr. 3 Merete Stang Hvalsø

Senior Herrer

50 - 54 kg

nr. 1. Bjarne Johansen Århus

nr. 2. Henrik Knudsen København

nr. 3. Jan Hansen Ålborg

54 - 58 kg

nr. 1. Mohammed Anjad Tåstrup

nr. 2. Tom Larsen Nordborg

nr. 3. Michael Østergård Køge

nr. 3. Erik Nissen Esbjerg

58 - 64 kg

nr. 1. Søren Nielsen Esbjerg

nr. 2. Aksel Nielsen Esbjerg

nr. 3. Jan Drachmann Århus

nr. 3. Michael Jensen Ålborg

64 - 70 kg

nr. 1. Henrik Madsen København

nr. 2. Bent Gabrielsen

Fredericia

nr. 3. Jan Tjerrild Århus

nr. 3. Thomas Filyo Ålborg

70 - 76 kg

nr. 1. Henrik Jensen Nordborg

nr. 2. Lars Husum Gladsaxe

nr. 3. Per Madsen Esbjerg

nr. 3. Morten Zachø Århus

76 - 83 kg

nr. 1. Jens Stephansen Esbjerg

nr. 2. Michael Knudsen

Slagelse

nr. 3. Brian Lutzner Nordborg

nr. 3. Dragan Tomcic Rødovre
ov 83 kg

nr. 1. Tonny Sørensen Gladsaxe

nr. 2. Thomas Bengtsson Slagelse

nr. 3. Per Helsinghoff Varde

nr. 3. Lars Jensen Esbjerg

Med sportslig hilsen

Tong Il

Slagelse Taekwondo Klub

v/Sten Knuth

Mest vindende klubber.

Piger: Esbjerg

Drenge: Esbjerg

Junior Damer: Esbjerg

Junior Herrer: Holbæk

Senior Damer: Esbjerg

Senior Herrer: Esbjerg

Mest vindende ialt Esbjerg

Flest deltagere: Esbjerg

Bedste Fighter: Johannes

Reimar Jacobshavn.

Arrangør: Tong Il Slagelse

Taekwondo Klub.

Resultater

Den 20. april blev Dansk Taekwondo Forbunds officielle forårs Dangraduering afholdt i København, hos Son Bong Dojang på Nørrebro.

Følgende bestod gradueringen

Til 1. dan:

Henning Pallesen fra Sønderborg, Chung Un.

Frank Jensen, Gitte Madsen og Anker Pedersen fra Varde Huk Pyo Beom.

Morten Marqardsen fra Fredericia.

Bo Johansen fra Kjellerup.

Jesper Kristensen fra Thisted.

Henning Jakobsen fra Ålborg.

Jakob Enevoldsen fra Skærbæk.

Claus Hansen fra Frederikssund.

Jørgen Grønbeck fra Silkeborg.

Til 2. dan:

Gert Petersen fra Sønderborg, Chung Un.

Jan Rudebeck og Britt Hansen fra Fredericia.

Carl Saxer og Leif Nielsen fra Kolding.

Preben Nielsen, Klaus Sansfeld og Jens Maasbøl fra Ribe.

Josef Salim fra Gladsaxe.

Til 3. dan:

Vagn Andersen fra Fredericia.

Taekwondo ønsker alle 21 tillykke med den nye grad.

VIDSTE DU AT...

Det første Chilenske mesterskab blev afholdt i december 84. Ved de første Chilenske mesterskaber deltog 85 kæmpere.

Børne-lejr 1985

Oplæg til Børnelejr.

Da der gennem længere tid har været en del debat, både i forbundsregi, samt i de enkelte klubber om hvorvidt forbundets midler i tilstrækkelig grad når ud til medlemmerne i form af tilbudte aktiviteter, vil jeg hermed fremsætte flg. forslag:

En »Børnelejr« afholdt i budgetåret 1985.

- og hvorfor så lige en børnelejr?

Vi er sikkert alle klar over at et forbund og dets foreninger ikke alene består ved de »gamle« medlemmer, hvor alderskategorien ligger omkring 15-30 år. Der må nye kræfter tilføres, ikke blot for at bevare medlems-tallet, men også for at bevare klubbens stabilitet/udvikling. Disse kræfter må netop hentes blandt børn og unge, som gennem deres udvikling og opbygning i klubben, skal være med til at præge fremtiden, og senere være dem der bevarer, eller skaber kontinuitet.

Vi oplever for tiden en stor gennemstrømning af børn i klubberne, hvor T.K. er blevet prøveklud for deres stræben efter at finde et fast ståsted. (Dette er dog ikke blot et problem i T.K., men iagt-tages i utallige foreninger landet over.)

Hvad skyldes så dette??

- manglende konsekvens, - manglende pædagogisk indsats, - dårligt kendskab til børns reaktionsmønstre/handlemåder etc.

En børnelejr kunne om muligt være med til at bibeholde børnenes interesse for sporten, gennem træningsmæssige, sociale, kreative aktiviteter. Desuden vil den kunne viderebringe nye impulser til de leder/trænere som deltager sammen med børnene fra de enkelte klubber.

Målbeskrivelse børn:

- at de får en positiv oplevelse af træning/social samvær/kreativitet, - deltagende både på uforpligtende vis, samt under krav.

- således at det giver børnene lyst til at fortsætte i klubben og herfra udvikle sig.

- samt at de oplever andre børn, af anden baggrund og med fundamentale forskelle, og at de på trods af dette kan opleve hinanden i positive sammenhænge.

Målbeskrivelse ledere/trænere:

- at give dem indsigt i/gøre opmærksom på træningsmæssige (herunder fysiske, psykiske, sociale, pædagogiske) perspektiver, som gør

sig gældende under udøvelse af sport blandt børn.

Ovenstående var en del af oplægget der tog sin form i okt. md. sidste år.

Hvad er der så sket siden?

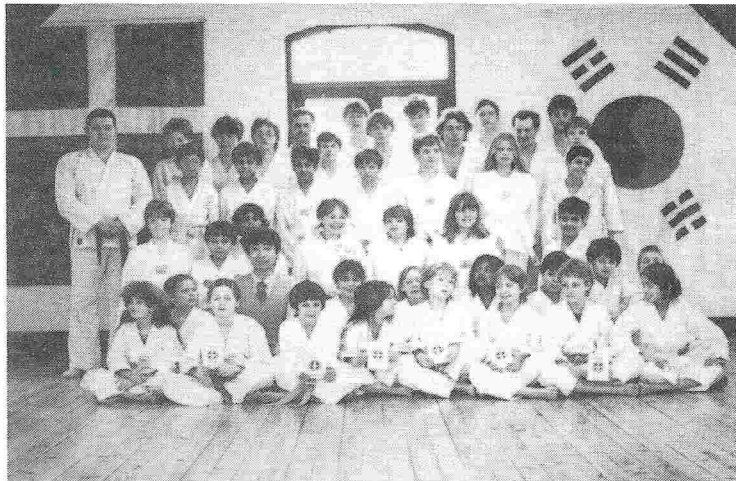
Såmænd en masse! Efter lidt igangsætningsbesvær med økonomiske og planlægningsmæssige overvejelser, blev der først i jan. md. nedsat en arbejdsgruppe - folk fra hele landet - som skulle forestå planlægningen og strukturen af lejren. På omstående side finder I en del praktiske oplysninger om lejren - som nu er en realitet.

Der vil på et senere tidspunkt blive udsendt indbydelse, samt komme en orientering i forbundsbladet.

Vi besluttede på det første møde at gøre målgruppen større, således at både børn og unge kan deltage på lejren. Herefter omdøbte vi lejren til:

Børne- og Ungdomslejr 1985

Tid: Uge 42, (14. - 18. okt.), som er skolernes efterårsferie.



Sted: Hummelhøjhallen og Hummelhøjskolen i Sønderborg.

Et mere centralt sted kunne ganske givet vælges, - men det er i Sønderborg vi kan opnå den bedste økonomi. Med den nye ordning mellem DIF/DSB opnås der 50 procents rabat, når man rejser med over 10 pers.

Faciliteter: Hallen og skolen ligger i et dejligt område lige i udkanten af byen. Det ligger tæt op af skov, strand og vand. Udover hal og skole er der en stor svømmehal, lokaler til bordtennis, brydning, styrketræning, skydning mv.

På skolen skal vi overnatte i klasse værelser, samt bruge den hyggelige aula til nogle af aftenaktiviteterne.

Bespisning: Morgen- og aftensmad indtages på skolen, hvor vi anvender skolekøkkenet til selv at fremstille maden. Den varme middagsmad spiser vi i cafeteriet.

Deltagere: Børn/unge fra den træningsaktive alder (7-8 år), op til pubertetsalderens 14 - 16 årige.

Ledere/trænere som kommer sammen med deres »egne børn«.

Ca. 1 leder pr. 5 børn/unge.

Deltagerpris: Kr. 300; for børn og unge.

Kr. 400; for ledere-trænere.

Prisen inkluderer kost, overnatning, træning, aftenaktiviteter, og for lederne/trænerne vedkommende et kursus på ca 20 tim.

Lejrophold for ledere-trænere kan betragtes som kursus, og som sådan kan der

søges om tiskud hos de enkelte kommuner.

Vi skal meget andet end at træne Taekwon-do på lejren. Udover den daglige TK-træning er det meningen at vi skal lave et væld af andre idrætslige aktiviteter, såvel indendørs som udendørs. Mulighederne er mange, vi har allerede en del i støbeskeen, - men det skal I nok få meget mere at vide om. Vi skal også lave noget med drama og musik, især som aftenaktiviteter.

Under lejren benytter vi temaet »samarbejde«. Et tema, som vi håber kan være kendetegnende for hele perioden, ikke blot under de idrætslige aktiviteter, men også når vi ellers skal omgås hinanden.

Kursus: For de ledere og trænere som deltager på lejren arrangerer vi et kursus. Kurset afvikles i samarbejde med Taekwon-do instruktører og DIF-instruktører. Formentlig får vi også lejlighed til at stifte bekendtskab med en børne- ungdomspsykolog.

Kurset skal omhandle de fysiske og psykiske aspekter under træning af børn mv. Kurset vil være både teoretisk og praktisk. Varighed ca. 20 timer., 5 timer pr. dag. Dette er naturligvis beskrevet meget overordnet, så dette hører I også nærmere om.

Der er lagt op til et kursus, hvor vi ikke blot skal modtage, men også kunne give hinanden noget, drage nytte af hinandens erfaringer - som det hedder så smukt!

Vi har lavet et rammeprogram for børne/ungdomslejren, som ser således ud:

07.00-08.00 evt. morgenaktivitet.

08.00-09.00 morgenmad

09.00-09.30 morgenmøde

09.30-11.00 T.K. træning

11.00-12.00 bare fri!

12.00-13.00 middag

13.00-15.00 idrætsaktiviteter - lege - konkurrencer - udflugt etc.

15.00-15.30 pause

15.30-16.30 »kursus« - kend din krop!

16.30-18.00 svømmehal - slappe af ...

18.00-19.00 aftensmad

19.30-?? - ikke idrætslige aktiviteter (drama - musik - underholdning etc.)

23.00 lederne går i seng, gør du?

Bemærk: »kursus« indeholder nogle halvt teoretiske/halvt praktiske emner som kropsfunktioner, opvarmning, ernæring, samt psykologi på en sjov måde, om hvordan vi fungerer sammen. »Kurset« er beregnet på børnene/de unge, og vil formentlig blive aldersrelateret.

Svømmehal er iøvrigt ikke incl. i lejrprisen. En billet kst. 5 kr.

Rammeprogram for ledere / trænere:

09.00-12.00 samt

16.00-18.00 afholdes kursus. Herudover følges børne / ungdomslejrens program.

Dette var så en foreløbig beskrivelse af lejren. Vi håber selvfølgelig på netop jeres interesse og opbakning til lejren. Skulle I have spørgsmål, eller nogle gode forslag, så er I meget velkomne til at kontakte en af os fra arbejdsgruppen.

Kontakt - tlf. nr.
Bjarne Vonsild 05-55 22 46
Susanne Vesti 08-16 55 30
John Christensen
04-47 13 00 lok. 265
H.P. Hansen 01-83 57 45
Susanne Knudsen
04-48 78 86
Jan Mulvad 04-44 19 82

*Mange sportslige hilsner
Arbejdsgruppen*

VIDSTE DU AT...

Anne Steensgård fra Hinne-
rup Taekwondo klub, er ble-
vet udvalgt til at deltage i
Nordisk Kammeratsskabs-
lejr på Island. Nordisk Kam-
meratsskabslejr er en lejr
hvor forskellige børn fra for-
skellige organisationer i hele
norden deltager.

VIDSTE DU AT...

Apropos repræsentant-
skabsmødet! Der er to typer
mennesker, som siger meget
lidt... de fåmælte og de
snakkesalige.

Brev fra Grønland

Da jeg for tiden befinder
mig på Grønland, nærmere
betegnet i Nuuk, synes jeg
det ville være en god ide at
skrive lidt om Taekwondo
heroppe.

På Grønland trænes der,
med undtagelse af to klub-
ber, I.T.F. Taekwondo (Inter-
national Taekwondo Federa-
tion). Forskellen fra W.T.F.
Taekwondo (World Tae-
kwondo Ferderation) er dog
meget lille. En Yoep Chagi er
jo en Yoepchagi, og efter et
par ganges træning er man
inde i den rytme der trænes i
her.

Kommandoerne i træningen
er på Koreansk, hvorimod
udtryk for stande og spark
er på engelsk. Teknisk og
kampmæssigt må man dog
nok sige at Grønland ligger
en del efter Danmark. Dette
skyldes ikke sjusk eller
daseri, men snarere det, at
man heroppe ikke har mulig-
hed for at tage på week-end
træninger og lejre for at få
nye impulser. Man er hele
året henvist til at træne med
de samme og kun ved Grøn-
landske Mesterskaber kan
man møde andre.

Heroppe er der en chefin-
struktør fra Malaysia, Meng
sabeom Nim 6. Dan, men da

han også skal passe de andre
klubber på kysten, kan klub-
berne ikke drage så meget
nytte af ham, som ønskeligt.
Men når han så er her, er det
en meget stor glæde at træ-
ne under ham. Han er meget
alsidig og giver en grundig
forklaring af teknikkerne og
deres brug. Han lægger stor
vægt på den åndelige træ-
ning, og tit går der meget tid
af en lektion med samtaler
med eleverne om dette.

Gradueringen heroppe er
offentlige og lidt af et til-
løbsstykke. Eleverne går
virkelig til den, fordi venner-
ne og familien og fremmede
siddet og kigger på dem.

Nuuek Taekwondo klub fik
således ved den sidste gra-
duering sin 3. sortbælte,
nemlig Carsten Aagaard
som også deltog ved DM.

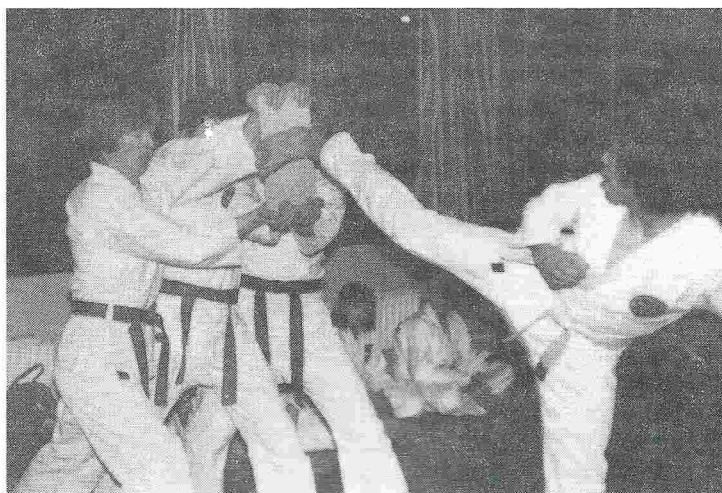
Bortset fra Taekwondo er
her mange muligheder for
sportsudøvelse i karate, ska-
teboard, fodbold o.s.v.

Men det mest populære er
skiløb, og har man ikke prøv-
et det før, ja så bør man gøre
det, hvis man får chancen.

Vi har haft en dejlig mild
vinter med masser af sol,
hvilket man vist ikke kan
sige om vejret i Danmark.

En stor hilsen til alle jer i
Danmark.

Carsten Stigers



Breaktest v. graduering

Foto Karl Zeeb

