



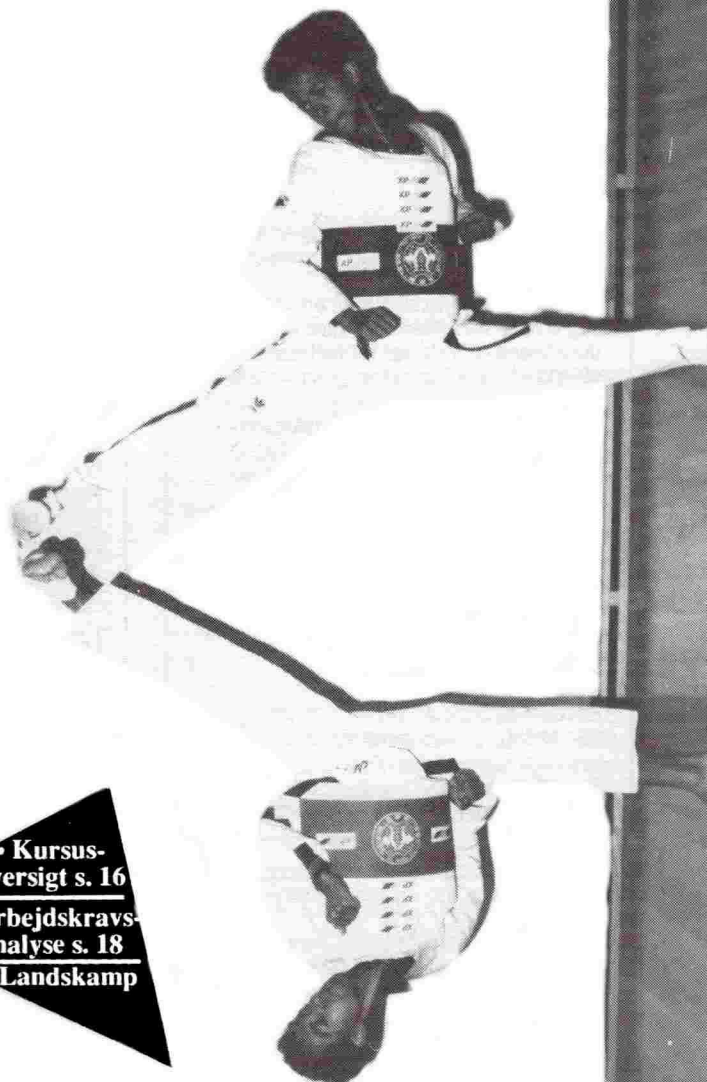
# 태권도 1/91

Februar

MEDLEMSBLAD FOR DANSK TAEKWONDO FORBUND

16. ÅRGANG

## D.T.F. PÅ VEJ MOD ÅR 2000



• Kursus-  
oversigt s. 16

• Arbejdskravs-  
analyse s. 18

Landskamp

# TAEKWOND

# Taekwondo nr. 1/91

Medlemsblad for  
Dansk Taekwondo Forbund

## Medlem af:

Dansk Idræts Forbund  
Europæisk Taekwondo Union  
World Taekwondo Federation

## Redaktør:

Carsten Stigers  
Brendstrupvej 5  
8200 Århus N  
Tlf: 86 101179

## D.T.F.'s sekretariat:

D.T.F.  
Kogade 2  
6700 Esbjerg  
Tlf: 75 45 96 80

Redaktionen påtager sig intet ansvar for manuskripter, fotos og tegninger, der indsendes uopfordret.

Meninger udtrykt i artikler, anmeldelser o.l. er forfatterens egne og kan ikke tages til indtægt for forbundets eller bladets holdninger og synspunkter.

Indlæg til bladet bedes maskinskrives. Indlæg skal underskrives - oplys navn og tlf.nr. Ved fotos bedes fotografens navn oplyst.

## Deadline Nr. 2/91:

Senest 22. april '91

## Oplag:

8.100 eksemplarer

## Sats/Tryk:

E-S Offset, Viby J.  
86 112855

## Forsidefoto:

Josef & Gergely Salim med Yop Chagi.

# LEDER

Så er "TAEKWONOO " på banen igen, fuld af energi, og klar til at give jer alle inside informationer om hvad der rører sig i Taekwondo verdenen både herhjemme og i udlandet.

Der ligger mange, og store arbejdsopgaver og venter på os alle i 1991. Vi har høstet megen anderkendelse i 90, og det er vigtigt, at det bliver fulgt op på alle fronter.

DU har også et ansvar her. Forbundets ledelse har netop afholdt deres andet målsætningsseminar (læs i dette nr.)

Men alt deres arbejde og gode intentioner er spildt, hvis der ikke kommer en opbakning fra DIG og din klub.

I dette nr. vil jeg specielt fremhæve og anbefale Morten's artikel om arbejdskrav. Alle og især kamptrænere bør læse den.... grundigt. Det kunne jo være at her var stof til en anderledes og måske mere funktionel kamptræning.

Den nye folkeoplysningslov trådte i kraft d. 1. januar 1991. Der er sket en del ændringer, og de er ikke de samme fra kommune til kommune. Fordelingsnøgler, ansøgningsfrister er ændret. Tidligere puljer er forsvundet og nye med andre kriterier er dukket op.

For den vågne bestyrelse er her mange muligheder, og de som ikke sætter sig ind i tingene kan let komme ud for en økonomisk grim overraskelse.

Så til alle klubber:

Sæt jer godt ind i loven nu, inden det er for sent.

Carsten Stigers

*HUSK!!!*

**DEADLINE TIL NÆSTE  
NUMMER ER  
22. APRIL 1991**

# FØDSELSDAG

## -SÅDAN KAN DET GØRES.

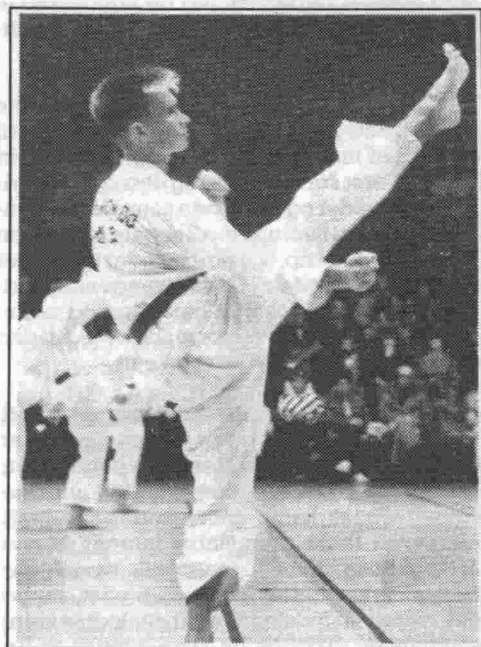
Når en klub fylder 15 år samme år som forbundet, så skal der gøres noget ekstra ud af det. Det synes vi ihvertfald vi ville i Vordingborg Taekwondo Klub, CHON-JI. Den 5. november 1975 blev vores klub oprettet, så vi besluttede os for at markere fødselsdagen med et arrangement, som skulle være det hidtil største i klubbens historie.

Noget af det første vi skulle have på plads var de økonomiske rammer, så vi gik ihærdigt i gang med at finde sponsorer. Klubbens bestyrelse forlangte, at arrangementet ikke måtte belaste klubbens egen økonomi med så meget som een krone, så vi havde nok at se til. Vi søgte, og fik, et kommunalt tilskud, men manglede stadig mange penge. Så gik Flemming igang, og dem som kender ham ved jo, at når han først har fået snakketøjet i gang, så kører det derud ad som en velsmurt formel et racer uden bremses. Han udførte et enormt arbejde, som resulterede i annonceindtægter i vores støvneprogram fra ialt 99 forretninger og virksomheder. Foruden kontanter fik vi også en del gaveartikler, som vi kunne udlodde blandt publikum til opvisningen.

Nu hvor økonomien var i orden, gik vi så i gang med at indøve og træne de forskellige indslag i opvisningen. Foruden vores egen klub, fik vi tilsagn om deltagelse fra Næstved og Ballerup Taekwondo klubber. Og for at det hele ikke kun skulle dreje sig om taekwondo, så fik vi et kendo hold fra Tokai-skolen ved Præstø samt et hold dejlige funk-aerobic piger fra Form og Figur i Næstved til at komme med et indslag.

Efterhånden som den 27. oktober nærmede sig, begyndte brikkerne at falde på plads, og arrangementsudvalgets grå hår og jagede blikke blev mindre markante.

Vi gjorde i vid udstrækning brug af pressen til at gøre opmærksom på vores arrangement. I månederne op til fødselsdagen, var der så godt som hver uge indslag i lokalradioen eller i de lokale ugeaviser. Højdepunktet var dog en kæmpeartikel i Sydsjællands Tidende tæt op til den 27. oktober. Vi havde også fået trykt plakater, som blev sat op over hele Sydsjælland samt på Falster. Så alt i alt var vi godt dækket ind pressemæssigt.



*Klaus Nielsen i flot AP CHAGI  
Foto: Steffen Møller*

Så oprandt lørdag den 27. oktober. Arrangementsudvalget tumlede neglebiddende ud af dynerne allerede klokken seks om morgenen, for der var mange ting som skulle klappe på klokkeslet. Receptionen startede kl. 10 og inden da skulle vinen tempereres, øllet køles og snitterne smøres. Lokalradioen meldte sig med et telefoninterview, opvisningsmediernes skulle køres til hallen, gaveartikler afhentes, utallige spørgsmål besvares. Kort sagt: Total forvirring.

Men kl. 10 var alle på plads. Bestyrelsesmedlemmerne var mødt frem med pænt tøj, vådt hår og velvillige udtryk i ansigterne. Receptionen var ikke så velbesøgt, som vi havde håbet. Især var vi kede af at der ikke kom en repræsentant fra hovedbestyrelsen (selv om vi havde fået tilsagn) samt fra region Sjælland. Men de kommer jo nok til vores 25 års fødselsdag.

Efter endt reception startede så dagens største begivenhed, nemlig opvisningen kl. 14. Vi havde valgt at vise taekwondo i alle sportens facetter, således vi virkelig kunne vise publikum hvad taekwondo er. Ja, publikum. Det var det store spørgsmål. Hvor mange ville der komme. Kom der 10? 50, eller 300? Eller hvad?

Men pressekampagnen (og de imponerende resultater fra EM) havde virket, og da opvisningen startede, var over 400 bænket i salen.

Selve indmarchen var imponerende. Række efter række af deltagere løb ind i salen til tonerne af melodien fra OL i Seoul "Hand in Hand". Først sortbælterne og derefter de øvrige bæltegrader og sluttende af med nybegynderne. Så godt som alle medlemmer af klubben var til sidst linet op, og ikke et øje var tørt under det tordnende bifald. Da så arrangementsudvalgets to medlemmer på hinanden, og måneders bekymrede rynker forsvandt. Med sådan en modtagelse kunne intet gå galt.

Og så kørte opvisningen ellers bare derud ad. Vi havde ialt 18 punkter på programmet, men det ville være for omfattende at omtale dem alle her. Men der blev vist grundteknik, one-steps, taeguek, kamp, demonstration af ki-kraft, masser af flotte gennembrydninger, bl.a. et showindslag, hvor 2 mand gik "amok i et byggemarked", stavkamp og meget, meget mere. Mellem indslagene var der lodtrækning af gevinster til publikum. Opvisningen sluttede af med et rekordforsøg, hvor 2 mand med et Yopchagi skulle gennembryde 10 fristående mursten. Men det gik desværre ikke. Der røg kun 9, og det var virkelig ærgeligt, for til generalprøven kunne de godt.

Efter en fantastisk opvisning, hvor vi blev "klappet ud af banen", resterede så det sidste punkt på programmet. Næmlig fødselsdagsfesten om aftenen. Da nu opvisningen var vel overstået, kunne alle slappe af og slå sig løs. Og det gjorde vi så. Med masser af god mad og drikke, flottelodtrækningspræmier, fed musik og højt humør, velformulerede taler, muntre indslag, flotte fyre og vakre damer. Altså alle de ingredienser, der skal til for at få en fed fest. Og det blev det til, indtil vi langt ud på natten, trætte og tilfredse med en fantastisk fødselsdag endelig vaklede hjem i seng.

Ja, sådan valgte vi i Vordingborg Taekwondo klub, CHON-JI at fejre vores klubs 15-års fødselsdag. Denne beretning er ikke blot skrevet for at fortælle om vores arrangement, men også for at give ideen videre til de klubber, som ikke allerede har prøvet. Vi har med vores arrangement virkelig fået slået Taekwondo "ind på lystavlen" hos folk i Sydsjælland, og mærker helt klart en stigende interesse for sporten. Så hvis jeres har fødselsdag eller i finder et eller andet påskud, så kom bare i gang. I vil få masser af arbejde, men resultatet er virkelig al besværet værd.

Niels G. Lijungmann  
Vordingborg Taekwondo Klub CHON-JI  
Tlf: (privat) 53 78 57 78 · Tlf: (klub) 53 77 53 45



Dennis Pedersen og Martin Lund i ONESTEPS. Foto: Steffen Møller



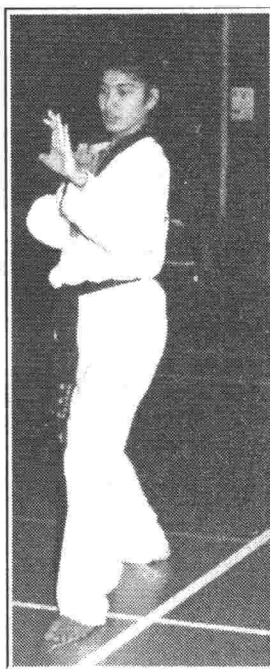
# VINTERLEJR 90

Dette års vinterlejr var lagt i hænderne på Viby Tang Soo Do. Klubben hører ikke til blandt de største i landet, men en utrolig god og velfungerende bestyrelse gjorde det muligt at lave en lejr med meget høj standard. Udover Choi og Ko som altid kan give os en god og spændende træning, havde Viby gravet en af de gamle rotter frem.

Det var den tidligere flere gange danske mester Søren Juhl fra Esbjerg, som gav de 200 deltagere nogle af de teknikker der i en årrække gjorde ham til en af de bedste Taekwondo kæmpere i Danmark. Fra Holland havde Viby formået at få den tidligere sværvægts verdensmester Henk Meier herop. Med en meget inspirerende og medlevende træning gav Henk Meier deltagerne indsigt i andre træningsformer, og jeg tror at alle var imponeret over den kraft der var i hans spark. Trods sin størrelse bevægede han sig lynhurtigt og ramte præcist og meeeet hårdt. Med sig havde Henk Meier også europamesteren fra E.M. i Århus, Sarah Maitimu. En pige der kun kan aftvinge en respekt, hvad publikum fra E.M. nok vil give mig ret i.

Hun er smidig og yndefuld samtidig med at hun er lynhurtig og utrolig kraftfuld for en pige med hendes vægt (51-55) hvad en del af drenge også måtte erfare under træningskampe-

ne. Udover Viby's egen træner Bjarne Johansen der bl.a. var deltager ved V.M. i 1883, deltog også en anden af Århus' og Danmark's sportsprofiler, nemlig den tidligere europamester i professionel boksning, Rached Lawal. Rached fik virkelig pulsen op hos de der deltog i hans træning og hvis nogle havde lyst ville han da godt gå et par omgange med dem. Mere end en deltager fandt ud af at selvom man er en habil Taekwondo kæmper, ja så kommer det til at gøre ondt hvis man vil bokse med en prof. C.S.



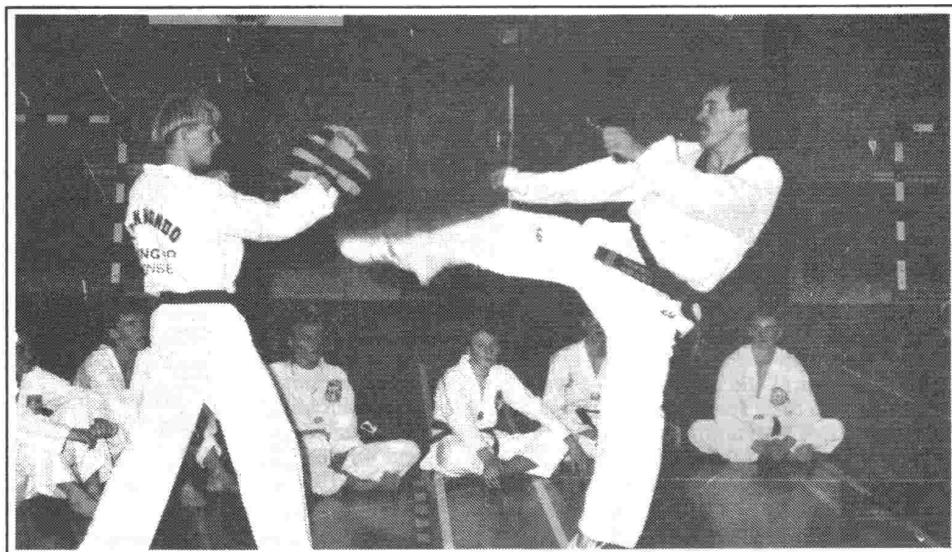
*Sarah Maitimu. Hun er da også meget køn IKK ?  
Foto: C.S.*



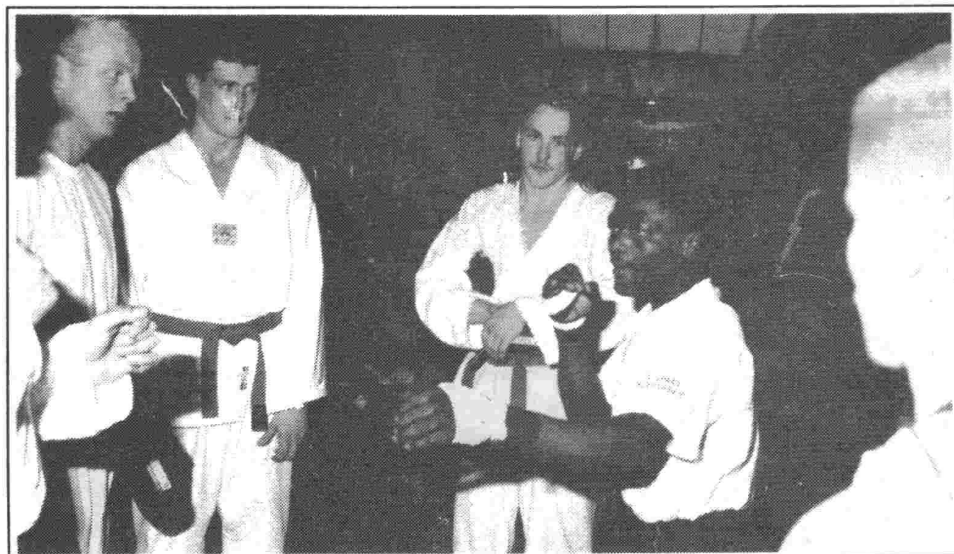
*Alle graduerede på Vinterlejr 90. Foto: C.S.*

*Flere foto fra vinterlejren på næste side.*

## Flere billeder fra vinterlejren 90.



*"SLAM" - så er det med at komme af vejen. Foto: C.S.*

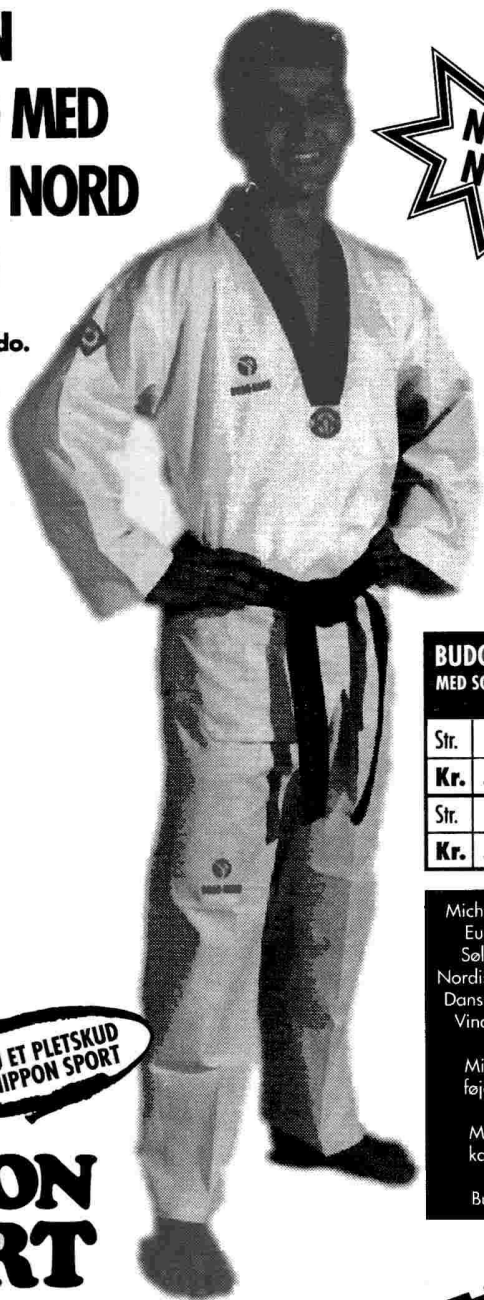


*Racheed Lawal i gang med sin instruktion. Foto: C.S.*

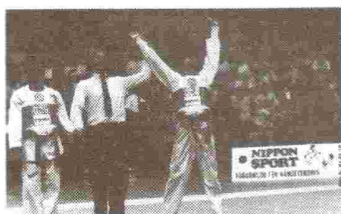
# FODARBEJDE I EN HÅNDEVENDING MED DEN NYE BUDO NORD MASTER DOBOG



Den nye elitedobog til Taekwondo.  
Se den i vor forretning sammen  
med vort store udvalg af udstyr  
til Taekwondo. Rekvirer vort  
nye omfattende katalog for  
91/92.



Landsholdet i TDK for Nippon Sport i Budo Nord  
Master, maj 1990.



Landskamp Korea - Danmark, maj 1990.  
Josef Salim, Europamester 1990, vinder i en  
Budo Nord Master Dobog.

**ENDNU ET PLETSKUD  
FRA NIPPON SPORT**

**NIPPON  
SPORT**

Vesterbrogade 204, 1800 Frederiksberg C.  
Tlf. 31 23 13 13. Fax: 31 24 01 13.  
Åbent: Man.-fre.: 10-17.30. Lørdag: 10-13.  
30 m fra Valby Bakke. Bus nr. 6, 18, 41 - næsten  
lige til døren. Rekvirer vort katalog.  
Telefonsvarer hele døgnet.

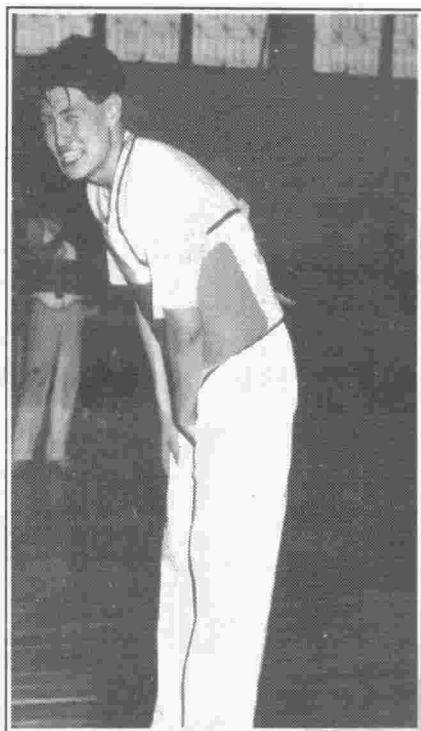
<b>BUDO NORD MASTER MED SORT ELLER HVID REVERS</b>			
Lev. excl. bælte			
Str.	160	170	180
Kr.	<b>599</b>	<b>599</b>	<b>599</b>
Str.	190	200	210
Kr.	<b>599</b>	<b>599</b>	<b>599</b>

Michael Seest-Østergård.  
Europamester 1990.  
Sølv Worldcup 1989.  
Nordisk mester 1989 & 90.  
Dansk mester 1989 & 90.  
Vinder af Danish Open  
1988 & 89.  
Michael har nu også  
føjet Nippon Sport til  
sin resultatliste.  
Michaels foretrukne  
kamp- og trænings-  
dobog er en  
Budo Nord Master.

**Ved aflevering af denne værdikupon inden  
1. april får du Budo Nord Master  
for kr. 499,-.**

# KOREATUR '90

Her fortsætter Stig Kramers spændende beretning fra Korea.



"AV". Den koreanske teamcaptain Dong Sung ømmer sig efter et svensk low kick. Foto: Stig Kramer.

Priserne var steget en del, men der er dog stadig billigt at leve der. Evtigtglade koreanere var nu skiftet ud med et folk med problemer som i alle andre lande. Disse selvopofrene og hjælpsomme koreanere som kendte gennede OL findes dog stadigvæk mange steder.

Kim, Moo Cheon aftalte med træneren fra Dong Sung highschool at vi skulle mødes med elever og trænere til et stævne på Kukkiwon et par dage senere.

900 deltagere fra hele Korea deltog ved dette stævne, som havde 153 i den størst besatte vægtklasse (- 50 kg). Fire dage tog det at afvikle dette stævne, hvilket ikke er så ualmindeligt i sportens hjemland.

Ved stævnet mødte vi også Salim brødrene. De

trænede på en af de bedste highschools i Seoul og de fortalte os så lidt om hvad der nok ventede os af træning, og så lidt om de sidste vejrmeldinger.

Stemningen ved dette stævne var helt utrolig de forskellige skoler havde bannere sat op hvor de og heppekoret sad.

Og som prikken over i'et vandt Dong Sung stævnet, så vi blev ligesom klar over hvor høje de var rangeret.

Alex, som var holdkaptajn fik os introduceret og der blev aftalt hvornår vi skulle starte med træne. Idræts- og taekwondolærere på skolen var Kim, Sei Hyuk som var 6. dan og tidl. coach for det koreanske landshold, b.l.a. til OL i 88 Yderligere var Kim, Jong Ki 6. dan også taekwondoinstruktør på skolen.

Kim, Jong Ki var verdensmester 1977, 79 og 82 og asiatisk mester ligeledes tre gange, så vi var kommet i gode hænder (og fødder).

## Lidt om Taekwondo på skoleplan i Korea.

En definition kunne eksempelvis være: Eliteidræt under elendige forhold.

Med elendige forhold mener jeg faciliteter. Der findes sjældent omklædningsrum, bruserne virker ind imellem (koldt vand) og så træningssalen. Skæve og ikke plane gulvbrætter, utætte lofter og nogensteder mug på væggen.

Alt dette, og de er stadig de bedste i verden. Her kommer lidt af forklaringen.

De fleste starter som barn i private skoler (klubber) før de begynder at gå i skole, eller efter skoletid i de tidlige skoleår.

Når de når middleschool alderen (12/13 år) starter det så på lidt mere seriøst plan. Træning i skolen og deltagelse til stævner for mellemsskoler. Gode resultater i middleschool kan give adgang til et highschool hold i en yngre alder' og dem som ikke har talenter nok bliver allerede nu så småt siet fra.

Highschooltiden er det tidspunkt de unge taekwondoudøvere træner mest på, og hvor der står mest på spil. Træning hver dag og når der er ferie fra skolen trænes der intensivt to gange om dagen.

Der er stævner hele tiden så man skal holde vægt og formen oppe hele tiden. Årsagen til denne hårde kamp for resultater ligger i skole-systemet. Fordi der er så mange om budet for at komme ind på de populære universiteter for sportsstudier, har man gjort resultater fra highschool gældende i adgangskravene. Det vil





Kampsituation fra træningen. Foto: Stig Kranmer

sige at har man gode papirer med fra highschool har man store chancer for at komme videre i systemet.

På de universiteter der har et stort taekwondohold trænes der også særdeles hårdt, for de skal til mesterskaberne kæmpe mod hold fra militæret og professionelle (firma sponsorerede) hold om pladserne på holdene der kommer ud til internationale stævner. Et af de goder der følger med ved en international titel som VM, eller andet stort, er en fribillet for militærtjeneste som ellers er obligatorisk.

Fordi systemet er som det er, træner ikke særligt mange i klubber i fritiden, og mange holder op med taekwondo efter skoletiden. De som når nogle store resultatet får den mulighed efter endt uddannelse at komme på et af de professionelle hold som f. eks. undergrundsbanen eller Hyundai.

Nogle tager til udlandet for at starte en klub, og leve som professionel taekwondo træner.

## Bl.a. derfor er Korea stadig verdens bedste.

Torsdag mødte vi så op til træning på Dong Sung highschool, medbringende vores dobogs

og bæltet lige indkøbt til samme formål. Der findes på Kukkiwon en butik der sælger kvalitetsdobogs til meget rimelige priser.

Det med at blande sig i mængden til første træning gik ikke helt som det kunne ha' gjordt. T-shirts, træningsbukser, seler og taekwondosko er nemlig normalt trænings påkædning til hverdag. Dobogs bliver kun brugt til særlige formål og til stævner. Træningen startede med at holdkaptajnen samlede tropperne til en stor rundkreds, så de lige kunne få trykket skolens kampråb af, i stil med amerikanske baskethold. Så kom strækøvelserne, som foregik på gammeldags maner med at "hugge" ned over benene i forskellige stillinger. Bagefter gik vi så over til statiske strækøvelser. Herefter fulgte så opvarmingen, med løb på tre rækker kombineret med spurteøvelser og spring, alt sammen i bedste militærstil. Hele opvarmningen igennem talte junioreleverne (første og andet års elever) højt "hanna du! hanna du!" for at angive takten. Ind i mellem hvis stemningen var faldet eller folk sløvede den af, råbte en af eleverne så et af holdets kampråb f. eks. "dong sung" eller "dong sung fighting" hvortil de andre svarede med et gigantisk kihap. Bare denne effekt af råben og skrigen gav en utrolig stemning som ind i mellem hjalp en

videre når man ellers var ved at være flad. Man fik ikke tid til at tænke over skader det var bare om at følge med.

Efter opvarmningen fortsatte vi med nogle sparke- og stepøvelser på langs af salen.

Først på dette tidspunkt kom træneren ind og overtog træningen, eller gav kaptajnen besked om hvad der skulle trænes.

Fra da af kørte det bare deruda'. Fuld fart på med kamp med let kontakt, sparkepude-træning, intervaltræning og der sluttes så af med kombinationstræning med kampveste på.

Hele træningen igennem følte vi faktisk det gik godt, både teknisk og konditionsmæssigt, men her kom det så det som gjorde den store forskel. Det var kombinationstræningen med vestene på. Den timing og hurtighed der blev lagt for med da sparkene væltede ind i kampvestene var helt utrolig. Da ingen af os havde trænet taekwondo på landsholdsplan før, eller for lang tid siden, var det os næsten umuligt at følge med.

Det var hele tiden noget med 5-6 kombinationer efter hinanden, men vi nøjedes med 2-3 forskellige og forsøgte så at lære dem så

godt så vi kunne.

Efter træning drog vi så tilbage til vores youth hostel, trætte og uvisse om hvordan kroppen ville reagere den næste morgen.

Morgenen efter blev som frygtet.. Blodvabler på størrelse med skruenoppperne fra et par fodboldstøvler og ømme stænger gav unægteligt sundhedsfaktoren i sportslig aktivitet et seriøst modargument.

Taekwondoudstyr så som sko og t-shirts blev købt, dog ingen seler.

Træningen fra dag til dag forandrede sig ikke særligt meget, men det er jo også måden man får det til at sidde fast i ryggraden på.

De egentlige afvigelser i hverdagen var de disciplinære afstraffelser af eleverne!

Respekt og disciplin i salen er et kapitel for sig selv. Jan Drachman skrev for nogle år siden en artikel om "junior - senior" forholdet i taekwondo og uden for træningsalen, og det fik vi et tydeligt eksempel på under vores ophold. Det er ikke kun forholdet mellem træner og elev som vi også kender det herhjemme fra, men også forholdet eleverne indbyrdes.

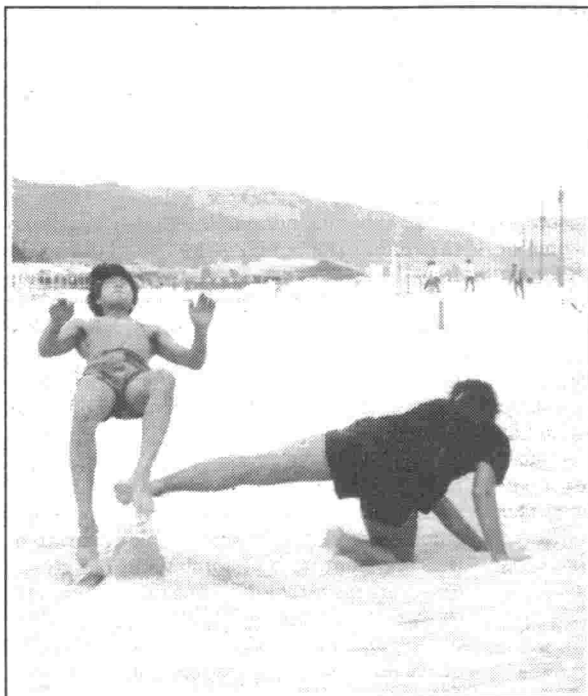
Junior og senior elever er simpelthen, første- og andet års elever.

Det er junior eleverne der fejrer gulvet, henter vand og rydder op efter træning, i det hele taget det praktiske arbejde med at holde rent i salen. Under træningen når der varmes op er det junior eleverne der tæller, hvis en senior elev har glemt sine sko hvor han klædte om er det også junior eleverne der må afsted efter dem.

Sådan kører hele systemet ved træning og i fritiden. Når en af senior eleverne kommer til træning rejser juniorene sig op og hilser, og i pauserne er det hovedsageligt juniorer der sidder sammen og ikke blander sig med de, i mange tilfælde kun et år ældre seniorer.

Hvis der blev sløset under træningen var det som regel også junior eleverne der måtte (ikke altid fair) lægge bagdelen til. - til slag med battet altså!!!

Når træningen var forbi stillede alle op på tre rækker for at hilse af for træneren, og for at få "balle eller ros". Den eller de skyldige blev så taget frem og blev så bedt om at stille sig i bro fremover, med begge hænder på ryggen og kun



Ole "fejrer" Kim, Joo Sam. Kim er 3 dan Taekwondo og også stuntman. Foto: Stig Kramer.



*Træning med sparke pads.  
Foto: Stig Kramer.*

støttende på fødder og "toppen" af hovedet (gør nas på et trægulv). Derefter slog træneren dem så i røven med et bat på størrelse med et kosteskaft, for fuld tryk. I et tilfælde hvor en af juniorene havde sløset meget under træning, blev sværvægteren på holdet hevet frem og fik lov til at "styre" battet. Efter 12 solide drøn knækkede battet simpelthen på grund af kræften. Man stod der og kunne tydelig fornemme hvordan det måtte "synges" bagi på denne gut på 16 år og omkring 50 kg. tung. Men da han så vender tilbage i rækken med lidt røde øjne, går han sgu' og smågriner. På det tidspunkt finder man ud af at det her var en helt almindelig dag for dem. Den hårde disciplin og træning har også sin pris; mange smider deres taekwondo-drugt og bælte langt væk når de engang er færdig med skolen.

Under sommerferien trænes der to gange om dagen, og nogle af de gamle dong sung elever kom på besøg, fordi deres universitet var lukket. Gik man der og troede at highschool elever er nogen af de bedste i verden, kunne man godt tro om igen! Forskellen på highschool og universitet er utrolig stor. På highschool er de mere som "maskiner" når de kæmper, gode men uden så meget personligt præg. Kyung hee universitet er også blandt de bedste i Korea, og det var fantastisk at se hvordan de "legede" med knægtene fra dong sung, måske spiller det også en rolle at en var verdensmes-

ter og en var OL-guldvinder, hvad ved jeg. I sommerferien kom en anden tidligere dong sung elev og tog træningen mens et hold var til stævne udenbys.

Park, Bong Kwon var hans navn, og indtil 89 hvor han holdt op med at kæmpe, var han en af de store stjerner. Guld-VM '85, World Cup '87, 2 gange asiatisk mester og olympisk mester i '88 så han kunne godt lære lidt fra sig. Hans træninger var meget hårde og han lagde vægt på streng disciplin, inspirerende var det dog. Bong Kwon sluttede af som kæmper i 89 med bl.a. at besejre den firedobbelte verdensmester Chung, Kuk Hyeon.

Tiden i Korea gik meget hurtigt fordi man oplever så meget forskelligt, og med træning næsten hver dag er der ikke tid til at kede sig. Under vores ophold i Korea så vi flere stævner, var på træningslejr ved standen en uge, var i koreansk tv med et interview og oplevede de store kulturforskelle og hvordan taekwondo spiller ind på så mange måder i hverdagen i Korea. Efter den hårde træning som kostede flere af os op til 8 kg. på en måneds seriøs træning, var vi en uge i Thailand på rigtig slappe af ferie (hvilket utvivlsomt ikke vil interessere de kære læsere)!!!!

VI ER FLERE DER SKAL AFSTED IGEN TIL NÆSTE ÅR.

# “Taekwondo - Hmmmm, Fremtid - Hmmmm”

Det er med stor interesse at vi i de sidste år har fulgt Forbundets bestræbelser på, at gøre Taekwondo til en folkelig sport. Der bliver også gjort et meget stort arbejde for at gøre sporten kendt for “den almindelige dansker”, her tænker vi bl.a. på det danske opvisningshold, “Åbent hus”-dagen, og ikke mindst udarbejdelsen af Dansk Taekwondo Forbunds Målsætning. Den er med til at vi alle trækker på samme strå, for at gøre vores sport, til en del af al anden sport. Hver lille del er med til at gøre Taekwondo en lidt mere kendt ude i landet, og det viser sig også, ved at vi i 1990 kunne sige, at vi er den mest populære kampsport i Danmark. Om vi kan fortsætte den fine tendens skal fremtiden vise.

Og fremtiden er allerede over os, som Forbundet også er klar over, idet der bliver arbejdet videre på Målsætningen, en ny “Åben hus”-dag skal køre af staben i 1991, o.v.s.

Slagelse Taekwondo Klub vil naturligvis gøre sit til, at sporten bliver mere kendt og udbredt. Vores forslag til hvordan vi kan fastholde og udbygge den forrygende udvikling vores “fede” sport er i, kommer så her.

Forbundet kunne ansætte en M/K som kunne tage sig af bl.a. følgende ting:

- formidling af alle de gode forslag, der kommer fra Forbundet til klubberne, samt opfølgning på dem
- generelt hjælpe klubberne med organisationsarbejde, d.v.s. hvordan skal min klubbestyrelse se ud, hvem laver hvad, økonomi, o.v.s.
- hjælpe med kontakt til kommuner, Amter, Lokal-aviser m.v.
- tage rundt og besøge klubberne i landet, for at se hvordan de kører, er der nogen gode “ting” som denne klub bruger, som andre klubber kunne bruge
- hjælpe med at skabe netværk, d.v.s. hvem kontakter jeg hvis vi mangler hjælp

Vi synes idag at der mangler en kontakt fra Forbundet og ud til klubberne, og vi er overbeviste om at mange klubber idag ikke udnytter alle de muligheder som ligger, for at blive større end de er, måske fordi de mangler overblik over, hvor kan de hente hjælp, hvem skal

de kontakte hvis de har problemer med en aktivitet, som Forbundet kommer med. Problemet er også at det er “Tordenskjolds soldater” som laver det hele, og en hjælp til dem kunne være, at de fik besøg af denne “konsulent”, som kunne hjælpe med at få organiseret klubben, således at de arbejdende kræfter blev spredt lidt.



For os at se skulle der være nok at tage fat i. Økonomien spiller naturligvis en stor rolle og som med alt andet i denne verden, får man intet ud af intet. Den investering man gør i en sådan “konsulent”, vil give et afkast der hedder “Flere medlemmer” i klubberne og der igennem også til Forbundet. Det vil givet tage noget tid før resultaterne viser sig, men vi er overbevist om at dette er en af måderne til at DTF kan blive større.

Vi ville gerne hvis klubberne tog del i diskussionen eksempelvis med et indlæg i Forbundsbladet eller direkte kontakt til os i Slagelse.

Lad mig slutte af med nogle vise ord, sagt af hvem vides ikke men værd at tænke over er de jo unægtelig:

“Fremtiden tilhører dem som forbereder sig til den”

Slagelse Taekwondo Klub  
v/Sten Knuth



## DET HISTORISKE HJØRNE



*Denne gang har vi fundet et billede af Jan Drachmann i Twio ap chagi mod Bjarne Johansen. Billedet er fra 1984.*

## Målsætningsseminar

I 1989 afholdt D.T.F. et målsætningsseminar for hovedbestyrelsen, sektionerne og regionerne. Formålet med seminaret var at finde et overordnet mål for forbundet, som skulle være indfriet i 1993. Der kom mange gode visioner frem, og målet blev: 10.000 medlemmer i Dansk Taekwondo Forbund inden udgangen af 1993.. De øvrige visioner blev selvfølgelig ikke skrottet, men bliver brugt som middel/delmål for at nå det endelige mål.

### Ansvarsområde

Det første der skete var, at de forskellige personer i H.B. og udvalgene lavede en arbejdsbeskrivelse, hvoraf deres ansvarsområde ville fremgå. Dernæst lavede de delmål som skulle være deres bidrag til at det overordnede mål kunne nås. Og disse mål kan man læse i den rapport forbundet udsendte i 1989.

### Hvor er vi nu ?

I år blev seminaret afholdt i Nyborg, og som første gang blev det ledet af D.I.F. underviser Jens Peter Riis Jensen. Jens startede med at stikke til folk og spørge dem hvor langt de var. Alle mente rent umiddelbart at de opfyldte deres del af målsætningen. En holdning der ikke alle steder kunne holde til et nærmere eftersyn. Dog kunne man konstatere at forbundet stadig er inde i en positiv udvikling, og placeringen i "flydezonestemaet var optimal"

# R.A.F.I.

For at en ledelsesgruppe kan fungere optimalt må medlemmernes ledelsesmæssige kvalifikationer falde på forskellige områder, og det er også vigtigt, at det er de rigtige personer på de forskellige poster. Dette kan man få et hurtigt overblik over v.h.a. den såkaldte R.A.F.I. test, som forholdsmæssigt fortæller om en persons prioritering indenfor følgende områder;

*R-at fremskaffe resultater*

*A-at administrere*

*F-at forny*

*I-at integere*

Der findes selvfølgelig flere beskrivelser af grupperne end de her nævnte, og hver gruppe har både svage og stærke sider. En kasserer f.eks. bør overvejende være af A-stof. En kasserer som er af f.eks. rent F-stof vil bl.a. have følgende karaktetikke: Ingen kalender, overbejder andre, ændrer konstant prioriteringer o.s.v.

Det viste sig at hovedbestyrelsen lå meget pænt placeret med både R-A-F. Det holdte dog en hel del for I.

Nogle af de ting der også karakteriserer I er fleksibilitet politisk sans, samarbejdsevne og kommunikation. Jeg er egentlig ikke forbavset over I-manglen, da det tit har været som om de forskellige udvalg og sektioner i forbundet arbejdede som om de var helt alene, og ikke ud fra et overordnet mål.

Det næste der skete var, at man skulle have alle de negative ting frem, diskutere dem for så at komme videre. Takket være Jens' gode oplæg og ledelse blev kritikken holdt på en fagligt og konstruktivt plan, som resulterede i et forsat virkelig godt arbejdsklima.

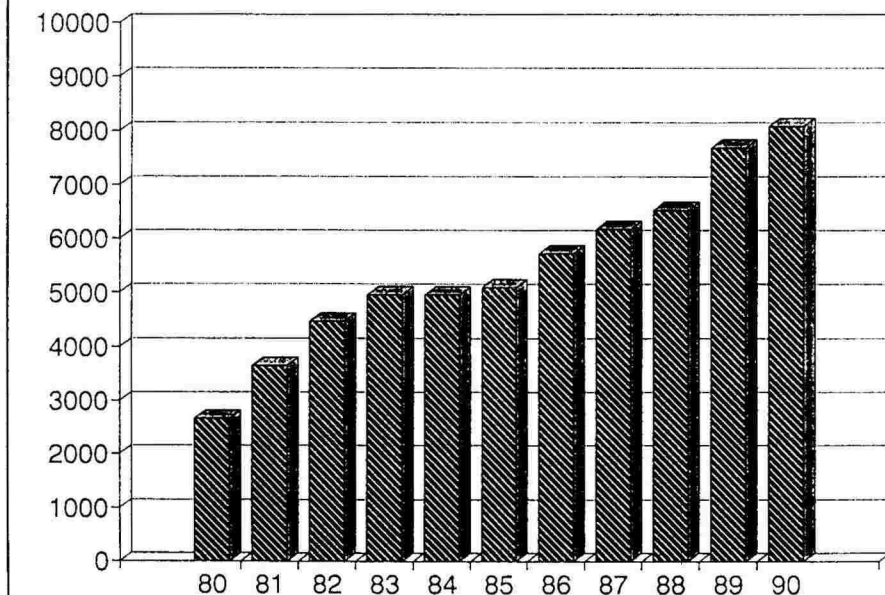
## 1995

Det er jo ikke nok at sætte sig et mål i 1993, og så nå det, for så at sige: "Nå, hvad så?" Derfor skal man hele tiden sætte sig nye mål og delmål, og evt. ændre på delmålene for at målet kan nås.

Sådan som udviklingen går i øjeblikket skal vi

## D.T.F.'s medlemstal 1980-90

(Kilde D.I.F.)

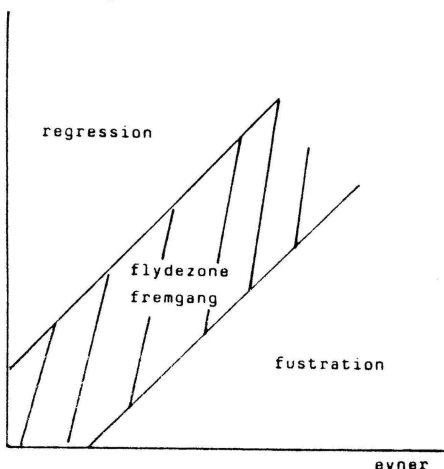


nok nå vores mål for 1993 på 10.000 medlemmer, og man satte som nyt mål at vi i 1995 skulle være 12.000 medlemmer. Det er selvfølgelig et mål i sig selv at blive 10.000 medlemmer. Men det er ikke kun for at blive flere i forbundet at medlemstallet er et mål. Jo flere medlemmer vi er, jo bedre bliver den økonomiske baggrund for forbundet, som så bliver i stand til at øge sine aktiviteter på alle planer. Landsholdet vil få flere muligheder, leder og instruktøruddannelsen kan blive optimeret (selvom den er meget god), flere spændende tilbud til medlemmerne, lettere opstart af nye klubber o.s.v.

En rapport om målsætningsseminaret er under udarbejdelse, og vil snart blive udsendt til klubberne.

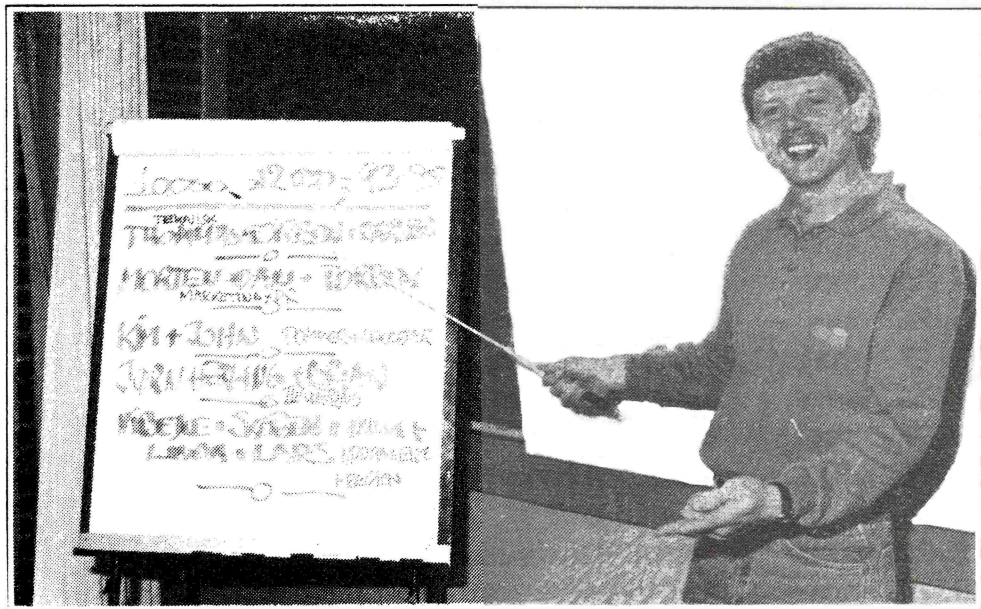
c.s.

udfordringer



### Flydezoneskema

Udfordringer og evner skal stå i forhold til hinanden, således at der er en stadig fremdrift (Flydezone). Er evnerne større end udfordringerne vil det resultere i fustration. Er udfordringerne større end evnerne vil regression være resultatet. I begge tilfælde vil fremgang være umuligt.



Formand Thomas Holt med D.T.F.'s mål for 1995 - 12.000 medlemmer. Foto: C.S.

# KÆRE MEDLEM !

Igen i år udsendes hermed en kursusoversigt, så I alle har mulighed for at se, hvilke kusustilbud Dansk Taekwondo Forbund har til sine medlemmer. Som noget nyt og for at give flere mulighed for at deltage på Dansk Taekwondo Forbunds kurser giver Dansk Taekwondo Forbund i år et meget stort tilskud til kurserne.

Jeg vil derfor opfordre jer til at tilmelde jer de forskellige kurser, så der forsat kan ske en udvikling indenfor DTF.

Har I forslag til andre kurser end dem på listen, er I velkomne til at kontakte mig eller kursuskontaktpersonen i Jeres region-se adresselisten til sidst.

Med hensyn til den endelige kursusindbydelse udsendes den ca. 1 måned før selve kurset til jeres klub. Så spørg i klubben eller kontakt Dansk Taekwondo Forbunds sekretariat.

## KURSUSOVERSIGT 1991

02.-03.	marts	Modul I kursus i region Syd
02.-03.	marts	Modul IV kursus i region Fyn
08.-10.	marts	Dommerkursus i Billund
08.-10.	marts	Rep. dommerkursus i Billund
	23. marts	Sekundantkursus i region Fyn
06.-07.	april	Psykologi kursus i region Sjælland
04.-05.	maj	Kamplederkursus i region Nord
25.-26.	maj	Modul II kursus i region Nord
25.-26.	maj	Foreningslederkursus i region Syd
21.-22.	sept.	Modul I kursus i region Sjælland
27.-29.	sept.	Dommerkursus i region Sjælland
05.-06.	okto.	Idræt for børn & unge kursus i region Sjælland
19.-20.	okt.	Modul II kursus i region Fyn
23.-24.	nov.	Kamplederkursus i region Fyn
23.-24.	nov.	Modul III kursus i region Nord



# ADRESSELISTE:

## **Kursuskontaktperson i region Sjælland:**

Lars P.H.Jensen  
Ægirsgade 74, 3 3.tv.  
2200 København N  
Tlf. 31 83 57 45

## **Kursuskontaktperson i region Fyn:**

Erling Søndergård  
Skovsbovej 1  
5690 Tommerup  
Tlf. 64751572

## **Kursuskontaktperson i region Syd:**

Lars Arnum  
Holbergs Alle 14  
6700 Esbjerg  
Tlf: 75 18 13 62

## **Kursuskontaktperson i region Nord:**

Erik Meier  
Gyvellunden 76  
6800 Varde  
Tlf. 75 22 57 61

## **Dansk Taekwondo Forbunds Kursussektion:**

Vibeke Harrit  
Strandparken 10  
8000 Århus C  
Tlf. 86 19 27 07

# TAEKWONDO- KAMP

## SET MED EN IDRÆTS- FYSIOLOGS ØJNE.

ARBEJDSKRAVSANALYSE VED HJÆLP AF  
VIDEO.

Advarsel! Denne artikel er for kompliceret til, at man kan læse den sammen med hyggeslud-der og efter-trænings-sodavanden.

Arbejdskravsanalyse betyder, at man med forskellige metoder forsøger at belyse de krav, der stilles til idrætsudøveren i konkurrencesituationen.

En komplet analyse ville kræve, at man anvendte så forskellige metoder som psykologiske tests, pulsmålinger, biomekanisk analyse med slowmotion-optagelse, måling af iltoptagelse osv.

Denne analyse er lavet ved hjælp af en videooptagelse og et stopur.

Formålet med analysen er at give et skøn over energikravets art og størrelse i en Taekwondo kamp.

Analysen er lavet på grundlag af en videooptagelse af landskampen mellem Danmark-Korea d. 5/5 1990. Der blev kæmpet otte herrekampe i otte vægtklasser. Analysen fokuserer udelukkende på de danske kæmpers aktivitet.

Hver gang der er "sket noget" i en kamp, har jeg vurderet om, der har været tale om en hård eller mindre hård aktivitet og målt, hvor lang tiden har taget. For at gøre dette mere systematisk har jeg lavet en inddeling i tre faste intensitets kategorier:

L: Lav intensitet: stillestående, step, finter, passiv clinch, kampafbrydelse.

M: Middel intensitet: slag, ikke gennemførte spark, aktiv clinch, forsvar, større forflytninger uden kontakt, anden aktivitet, der ikke kan defineres som L eller H.

H: Høj intensitet: høje spark, gennemførte spark, kombinationer, spring, blive ramt - falde.

Langt det meste af kamptiden gik med intensi-

teten "L". Det må understreges, at det er meget individuelt, hvilken relativ belastning denne kategori dækker over.

I kategori "M" og "H" blev Arbejdsperioderne delt i tre længder: 0-2 sek., 2-4 sek. og 4-6 sek. Der var ingen arbejdsperioder med intensitet M eller H, som varede længere end 6 sekunder.

Hver arbejdsperiode i kampen beskrives altså ved sin varighed og sin intensitet.

## Bearbejdning af data.

Tallene i skemaet angiver gennemsnitligt antal perioder med den viste intensitet.

Varighed	1. runde	2. runde	3. runde	En kamp
0-2 sek.	M: 5,5 H: 3,1	M: 5,0 H: 4,1	M: 6,0 H: 4,5	M: 16,5 H: 11,7
2-4 sek.	M: 1,8 H: 1,6	M: 1,6 H: 1,3	M: 1,5 H: 1,9	M: 4,9 H: 4,8
4-6 sek.	M: 0 H: 0,3	M: 0,4 H: 0	M: 0 H: 0,6	M: 0,4 H: 0,9

Forklaring til skemaet: Hvis der f.eks. under 2. RUNDE og ud for 2-4 Sek. står H: 1,3, betyder det, at der gennemsnitligt har været 1,3 arbejdsperioder i andenrunden af kampene, der har været mellem 2 og 4 sekunder, og hvor intensiteten har været høj.

Sidste kolonne viser gennemsnittet for en hel kamp. her ses det f.eks., at der har været 16,5 + 11,7 = 28,2 arbejdsperioder på mellem 0 og 2 sekunder i løbet af en kamp

Gennemsnitlig samlet arbejdstid med M intensitet: 33 sek. Gennemsnitlig samlet arbejdstid med H intensitet: 31 sek. Samlet arbejdstid med M eller H intensitet: **64 sek.**

Da tiden er beregnet som gennemsnit af ovenstående skema er der en vis usikkerhed, men tallet absolut under 100 sek.

Den effektive kamptid er 9 min dvs., at kun godt 1/9 aftiden går med intensitet højere end L. Med pauser strækker en kamp sig jo over mindst 11 min. og på det grundlag, **er der M/H intensitet i 10 % af kampen.**

Sammenlagt er der ca. 39 "intensitetsperioder" i en kamp og i forhold til, hvor lang tid de tager kan man altså lave denne overordnede beskrivelse af en TKD-kamp:

"En gennemgående relativ lav belastning,

hvertil der skal lægges ca. 40 hårde perioder á 1 til 6 sekunders varighed, med et gennemsnit på under 2, fordelt på 11 minutter inklusiv to pauser á et minut."

Den store joker i denne analyse er som tidligere nævnt den dominerende arbejdsintensitet "L". På trods af betegnelsen lav, som jo kun er lav i forhold til de to andre intensitetskategorier, kanden dække over en særdeles høj fysisk belastning, som er individuel og forskellig fra kamp til kamp.

## Hvad kan man bruge sådan en analyse til?

Det er uden for rammerne af denne artikel af uddybe alle perspektiver af analysen, men det følgende er eksempler på nogle af de overvejelser man kan gøre sig.

### 1. Fysiologisk beskrivelse af kamp:

**Energikrav:** Der kan være et stort samlet iltkrav som følge af summationen af de mange korte "supermaximale" arbejdsperioder. Perioderne er korte nok til at være alactacide dvs., at de foregår uden mælkesyre dannelsen. Dette betyder at hvis kæmperen er i stand til at få tilstrækkelig restitution mellem de hårde pas-sager, vil selv en hård kamp kunne foregå uden nævneværdig mælkesyreophobning.

### 2. Træningsplanlægning:

Analysen giver indikationer på hvordan man tilrettelægger den funktionelle konditionstræ-

ning m. h. s. til interval- og intensitetsforhold. Desuden giver den et fingerpeg om, at mælkesyretræning muligvis er irrelevant for Taekwondokamptræning.

### 3. Taktiske overvejelser:

Man bør vælge en kampstil, hvor man i de perioder af kampen der går med step, finter, skinangreb, se hinanden an osv. slapper af i musklerne, så de får genopbygget de energidepoter (myoglobin, ATP, og CrP), der anvendes ved de korte eksplosive arbejdsperioder. Er man i god form kan man køre et utal af korte eksplosive dueller, hvorimod mange ekstremt langvarige dueller vil trætte selv den mest konditionsstærke kæmper.

**Kommentar:** som skrevet i starten af artiklen er dette kun begyndelsen til en komplet kravsanalyse af Taekwondo. Man må selvfølgelig tage højde for det lille antal kampe, og den måde der bliver kæmpet på ved en landskamp. Jeg håber inden for overskuelig fremtid at få lejlighed til at lave pulsregistreringer under kamp med efterfølgende målinger af blodmælkesyre.

Jeg vil anbefale at interesserede holder et vågent øje med et nyt kursus som vil omhandle træningsplanlægning, konditionstræning, ernæring m.m.. Altsammen helt specifikt for forberedelse til Taekwondo-kamp.

Morten Zacho  
Stud. Scient i Idræt.  
TAN-GUN, KØBENHAVN

**Alt i det sidste nye  
TAEKWON-DO  
udstyr -  
importeret direkte  
fra Korea**

Udfyld kuponen og send den til:

**ME RIM KO  
SPORT**

Strindbergsvej 94B  
2500 Valby  
Tlf: 36 30 88 10

**Ja tak !**

Jeg vil gerne have tilsendt et katalog med TAEKWON-DO udstyr og prisliste fra SANG MOO SA Ind.Co., Ltd.



Navn \_\_\_\_\_  
Adresse \_\_\_\_\_  
Postnr \_\_\_\_\_ By \_\_\_\_\_  
Tlf: \_\_\_\_\_  
Klub \_\_\_\_\_

# Dansk Taekwondo Forbund - på vej mod år 2000

D.T.F. tog igennem sin målsætningsstrategi hul på 90'erne med optimisme. Denne optimisme har været velbegrunderet kan vi nu se med de resultater vi har opnået allerede inden vi er kommet ret langt ind i 90'erne

Spørgsmålet vil så naturligvis komme: Skal vores målsætning nu gå mod år 2000? Her til kan svaret kun være ja. Hvis vi ikke vil gå bag ud af "dansen". En langsigtet planlægning, og en målopfølgelse, vil være påkrævet i årene fremover, hvis vi vil hævde os som et stærkt forbund.

Så kan man spørge sig selv, hvorfor skal vi hele tiden udvikle, forny, uddanne o.s.v.? Det tager jo så lang tid og koster meget arbejde, og egentlig har vi det jo meget godt, som vi har det.

"Jo" Det skal vi for hele tiden at være med i udviklingen, vi skal udvikle os for at blive bedre, vi skal prøve nye ideer så vi evt. kan få fat i flere mennesker til at interessere sig for vores sportsgren. Denne interesse kommer ikke af sig selv den skal skabes.

Uddannelse er vigtig, for når vi har skabt interesse, er det vigtigt at kunne holde på de mennesker der har meldt sig, så de ikke forlader idrætten efter en kort periode. Det er også meget vigtigt at der er tilbud til medlemmerne. Det kan være kurser, lejre, stævner, fællestræninger o.s.v. Alle disse ting kræver styring og ressourser.

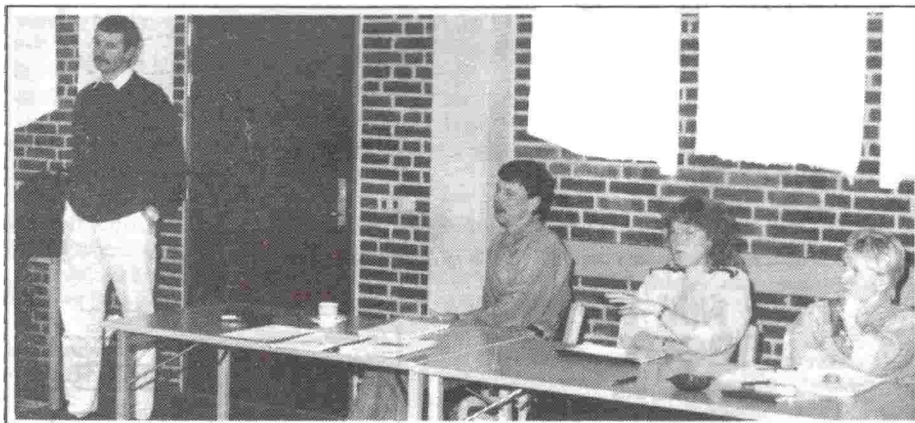
D.T.F. vil igennem målsætning prøve at skabe

en udvikling, som udvikler sig i takt med, at der bliver flere ressourser, så som trænerkurser, seminarer o.s.v. Ved målsætningen har vi et ønske om, hvor vil vi hen i fremtiden, det er så et spørgsmål om at planlægge hvordan vi kommer derhen bedst muligt.

Så man man spørge sig selv: Hvorfor vil vi gerne styre hvor vi vil hen? Det vil vi fordi, hvis vi ikke ved hvor vi vil hen, kan man let bruge mange ressourser på ting som ikke kan bruges, eller der ikke er behov for. F.eks. nytter det ikke noget at ville uddanne nye instruktører, hvis de ikke kan bruge deres færdigheder, fordi der ikke er medlemmer nok, og omvendt gavner det ikke noget at man satser på mange nye medlemmer, hvis man ikke kan få uddannet instruktører til at undervise disse medlemmer. Der for er det vigtigt med et mål.

I overskriften står der "Dansk Taekwondo Forbund på vej mod år 2000". Man kan sige, at vi jo alle er på vej mod år 2000. Det er Karate, Judo og de andre kampsports forbund, under Dansk Idræts Forbund også. Forskellen ligger i, at vi helst vil køre på en vej, der er lige og i god stand istedet for at køre på en grusvej, hvor der venter en overraskelse efter det næste sving. I dette tilfælde er det den gode vej, der er midlet til at nå målet. Vejen for Dansk Tae Kwondo Forbund er uddannelse, udvikling, resultater og et styrket fællesskab.

Thommas Holt.



Oplæg til mål/delmål diskuteres.



# XP

Express Parcel Systems  
European Air network



- \* XP - verdensomspændende transportfirma
- \* XP - hurtige og sikre transporter leveret dør til dør
- \* XP - dokumenter med personlig kurer-post ; fra person til person
- \* XP - transport af enhver forsendelse uanset størrelse, vægt og destination.
- \* XP - i 190 lande
- \* XP - det personlige transportfirma

***Prøv XP Express Parcel Systems allerede i dag.***

Kontakt den direkte linie:

XP København  
Kirstinehøj 17  
2770 Kastrup

☐ 32 52 21 17

XP Kolding  
C.F.Tietgensvej 5  
6000 Kolding

☐ 75 35 30 11

# TKD Lands- sommerlejr 91

Dagene bliver nu længere og snart stiger temperaturen på vore breddegrader. Pludselig er det forår og fuglene står irriterende tidlig op. De synger sommeren i møde-det kan ikke gå hurtigt nok, for så skal vi på sommerlejr-alle mand.

RisskovTaekwondo klub har i år fornøjelsen af at arrangere lejren. Forberedelserne kører i højt gear nu, for det er vores intention at lave en anderledes lejr, som forhåbenlig vil give en masse positive indtryk.

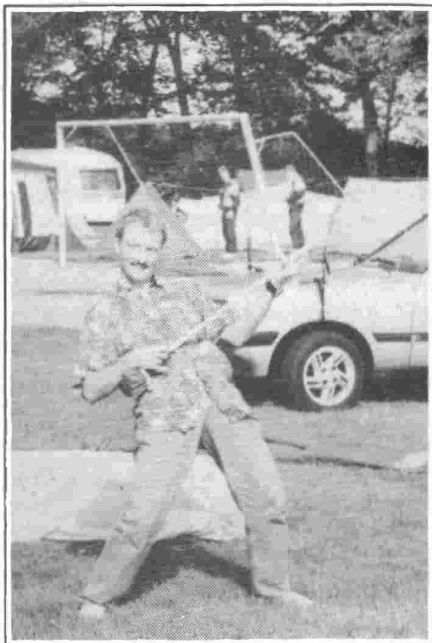
I år starter lejren lørdag d. 6. juli og varer til d. 13. juli og det skal foregå i Skæring ved Århusbugten.

Med ca. 50 meter til stranden i et naturskønt område og stadig kun 20 minutter til byen, er beliggenheden ideel.

Sommerlejren vil blive delt i en voksen- og en børnelejr med mulighed for forældre og familie at bo på lejren og deltage i forskellige aktiviteter.

Foruden spændende former for træning med udenlandske og danske instruktører, vil der blive lavet en masse aktiviteter som f.eks.: surfing, vandskiløb, udflugter til Djurs Sommerland/Tivoli, grillaften og meget mere.

Vi regner også med at lave en poomsee-konkurrence for lejrens deltagere og kan kun opfordre jer til at træne på det allerede nu.



*Tom fra Varde vil gæsteoptræde på sommerlejren i Risskov!*

Der vil blive mulighed for at konkurrere med en fri musik-poomse.

Det bliver bestemt ikke kedeligt og vi håber, denne lille introduktion har vakt jeres interesse!

Vi ses til sommer.

Med venlig hilsen  
Chung Mou Risskov

## “Jeg er begyndt at gå til Taekwondo!

Jeg har lært at slå en mursten i stykker med de bare næver! Nu kan jeg forsvare mig hvis jeg skulle blive overfaldet!

-Det lyder jo meget godt, men er det ikke utrolig sjældent, man bliver overfaldet af en mursten?”

Tina



# PÅSKELEJR

ARRANGØR: Tan-Gun København og Solrød  
Tækwondo klub

28.-31. Marts 1991

STED: Solrød idrætscenter

INSTRUKTØRER:

KYO HONG LEE 7. DAN  
SPANSK LANDSHOLDSTRÆNER.

SHIN YIN SIK 7. DAN  
TYSK JUNIOR LANDSHOLDSTRÆNER.

KO TAI JEONG 7. DAN  
DANSK LANDSHOLDSTRÆNER.

KIM LEHMANN 4. DAN  
ESBJERG.

CARSTEN STIGERS 3. DAN  
ÅRHUS.

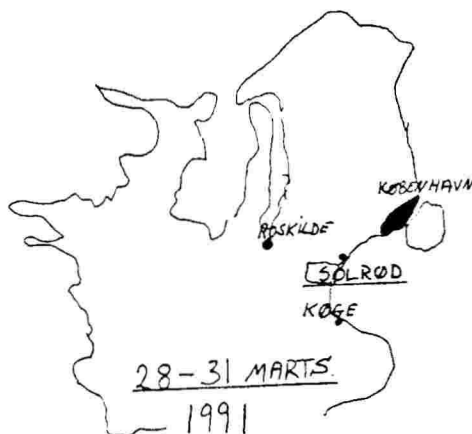
Pris for lejr: 250 kr.

Tilmelding samt yderligere oplysninger  
sendes ud til klubberne i uge 08.

Evt. henvendelse hos:

Michael Iversen	53 14 23 46
Per Ejdorf	53 14 64 89
Carsten Andersen	54 14 19 52

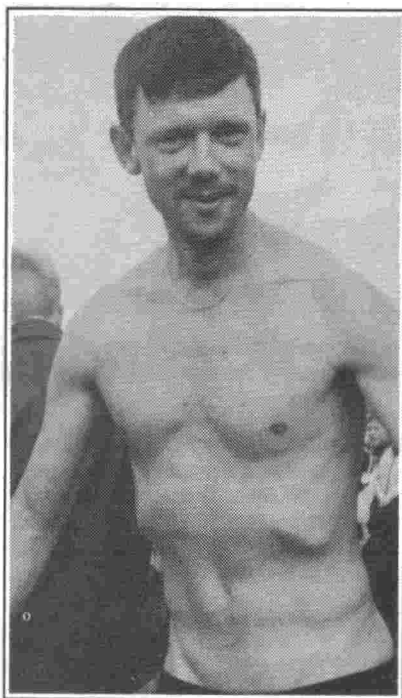
VENLIGHILSEN  
SOLRØD TAEKWONDO KLUB.



## EFTERLYSNING

Vi er af Interpol og politets  
efterretningstjeneste blevet  
bedt om at efterlyse denne  
mandsperson. Efter sigende  
skulle han skjule sig et sted i  
Dansk Tækwondo Forbund.

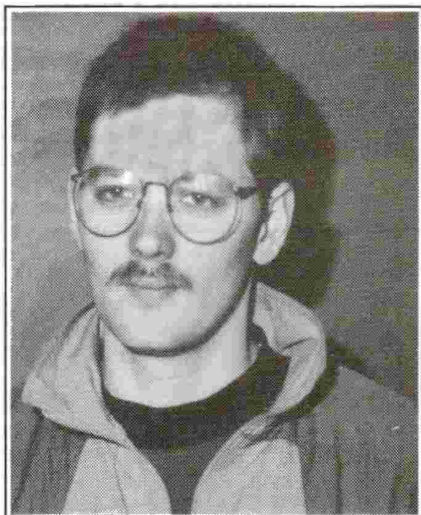
Han er sidst set på  
sommerlejren i Nykøbing  
Mors, hvor han var forklædt  
som Tarzan.



Evt. oplysninger bedes sendt  
til formand Thommas Holt.

# Nye dommerregler -ny forvirring

Taekwondo har altid været blandt de førende indenfor kampsportsverden med hensyn til nyskabelser og tidspassende ændringer. Nogle har været gode og andre mindre heldige. De overordnede regler udstikkes af W. T. F. og skal selvfølgelig også følges af D. T. F.



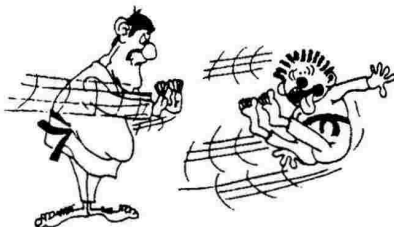
Årets dommer 1990  
Kim Christensen Foto: C.S.

De nye dommerregler virker umiddelbart som om de hører til den sidst nævnte kategori, og det var da også for at få styr på begreberne at dommersektionen d.18-20 januar afholdt et seminar for samtlige dommere i Danmark.

De nye regler kan godt virke snørklede, og vi må nok regne med en indkøringsperiode inden både kæmpere og dommere er fortrolige med og har accepteret ændringerne.

Reglerne kunne godt virke som om at W.T.F har lavet dem bare for at lave nogle ændringer, og fortolkningsmulighederne er da også blevet flerdoblet. Selv når en fortolkning er valgt ligger den ikke fast, da også en fortolkning vil ændre sig i takt med udviklingen. Så alle der i

Danmark beskæftiger sig med kamp på den ene eller anden måde bør hurtigt og grundigt sætte sig ind i reglerne så vi slipper for for megen tumult ved stævnerne såsom fejldomme, protester, sure miner o. l.

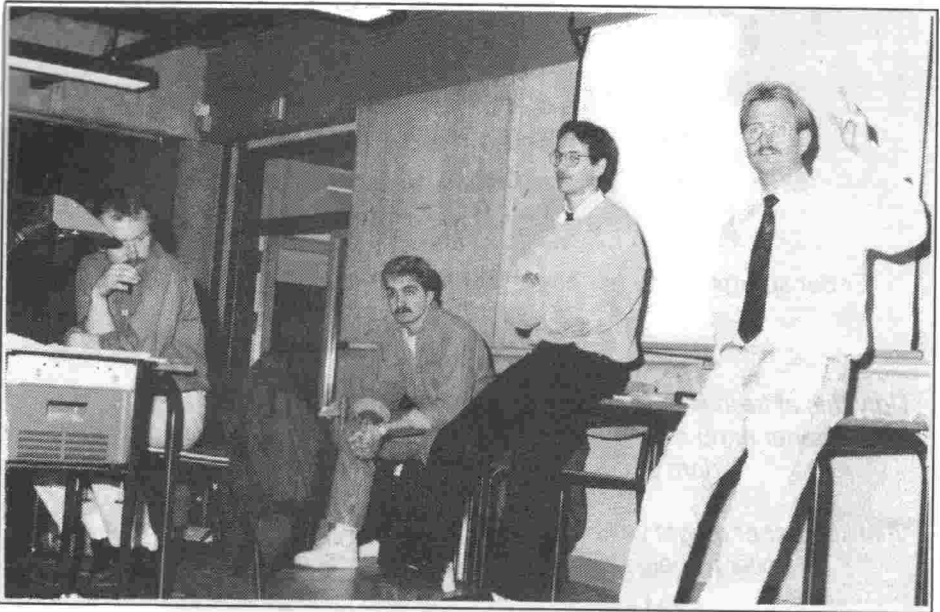


Det er stadig ikke tilladt at skubbe.



Kæmpere skal kontrolleres før de går på banen





*D.T.F.'s dommersektion.*

*Fra venstre: John "mini" Parup, Tommy Larsen, Kim Lehmann og Momme Knutzen. Foto: C.S.*

**- Støt vore anoncører  
de støtter os!**

## **Medlems-registrering**

Ifølge den seneste opgørelse fra Dansk Idrætsforbund er vi 8508 medlemmer i D.T.F. Synes du tallet skulle være større kan det skyldes at I i jeres klub ikke har fået registreret alle medlemmer. Er det tilfældet, så få gjort noget ved sagen. Det er jo ikke sjovt at være den der kører på frihjul på andres bekostning. Vel ?

**Hvornår skal vi afsted?  
Hvad koster det?  
Skal vi mødes ved klubben?  
Min mor spør' hvornår vi kommer hjem!  
Hvor skal vi hen do?**

Er der spørgsmål du har hørt eller stillet, så er løsningen måske her.









**ET MØDEKORT!!!**

Udfyldes af træner el. bestyrelse til hver stævne, fællestræning og lejr m.m.  
Som træner er du sikker på at alle får den rigtige information og som medlem er du sikker på at der er tænkt på alt.

Alle klubber er meget velkommen til at kopiere kortet (4 stk. på en A4 side)  
eller lav jeres eget med de oplysninger i har brug for.

**Har du nogle spørgsmål så kontakt:**

**Tina, Herlev Hwa Rang 42-653261**

 <p><u>Navn</u></p>	 <p><u>Forventet hjemkomst</u></p>
 <p><u>Stævne/Sted</u></p>	 <p><u>Pris</u></p>
 <p><u>Mødested</u></p>	 <p><u>Husk!</u> Pas, Dobok, Bælte</p>
 <p><u>Klokken/Dato</u></p>	 <p><u>Tlf.</u></p>

# MÅNEDENS TILBUD:

## TAEKWONDO 1 + 2 KUN KR. 298,-

(NORMALPRIS KR. 398,-)

Her er en enestående chance til dig for at få de 2 mest brugte og tidssvarende bøger i Danmark i dag. Bøgerne er lavet af Choi Kyoung An og indeholder bl.a.: Taeguek 1-8. Poomse 1-10. Selvforsvar. Teknik, øvelser og forklaringer. Derudover ordliste og TKD historie.

Bøgerne sendes pr. efterkrav til postvæsenets gældende takster.

Bestillingen sendes til:

**Det Danske Kampsportsforlag  
V/ Berit H. Nielsen  
Adelgade 130  
8660 Skanderborg**

— ■ klip —————

\_\_\_\_\_ Antal sæt á TAEKWONDO 1+ 2

Navn: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

By: \_\_\_\_\_

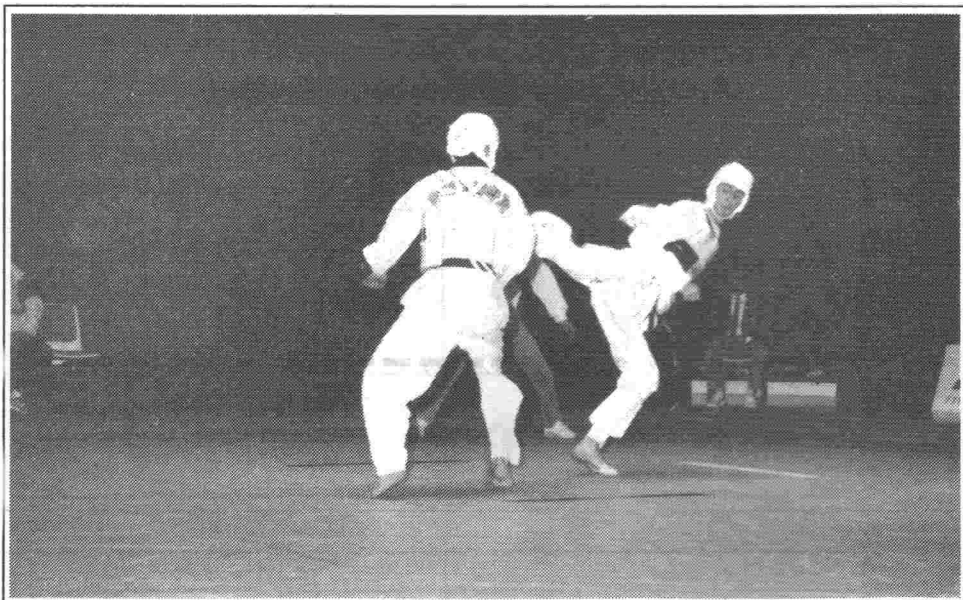
Postnr.: \_\_\_\_\_

# LANDSKAMP 1991

KOREA - DANMARK



*Det danske landshold sponsoreret af Nippon Sport.*



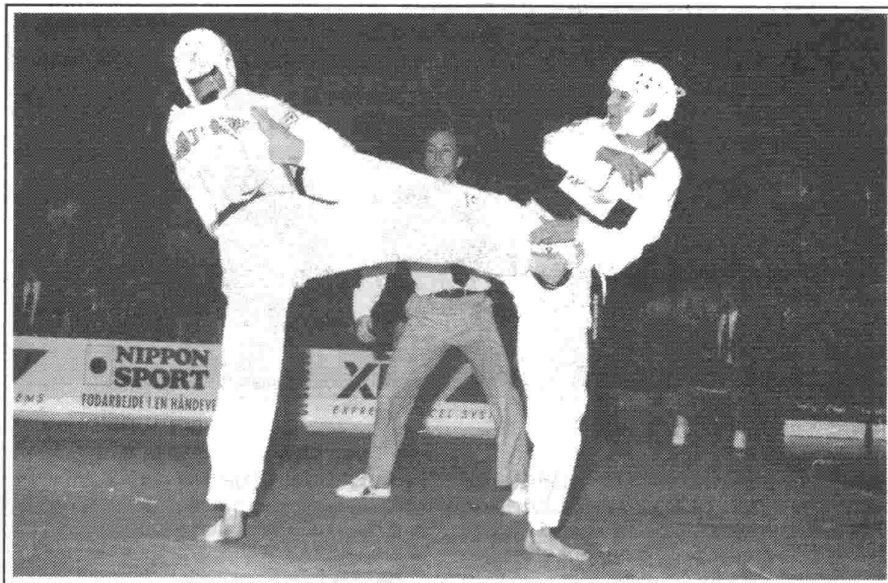
*Tommy mod Sin-yung*



Så var de her igen- Korea - verdens bedste Taekwondo nation, medbringende kæmpere der nok var gode, men overhovedet ikke kunne tåle sammenligning med hvad vi ser til VM. Det er en skam at Korea sender deres F hold. I stedet for et hold der kan vise hvad koreansk Taekwondo virkelig står for.

hos Josef over' at afgørelsen faldt ud til koreanernes fordel.

De danske kæmpere kæmpede flot, men det var ikke med den samme kraft og tekniske overlegenhed som havde kendetegnet dem



*Youssef med Byung-UK.*

Det sneede søndag d.10. februar, og havde gjort det i 2 dage, hvilket var årsagen til at det koreanske hold blev forsinket i 5 timer og det ellers forventningsfulde danske publikum var blevet en smule matte. Opvisningsholdet under ledelse af Tu Sa Beom Nim lagde derfor ud med deres opvisning der i god opfølgelse af EM var godt tilrettelagt, velgennemført og en sikker succes hos publikum.

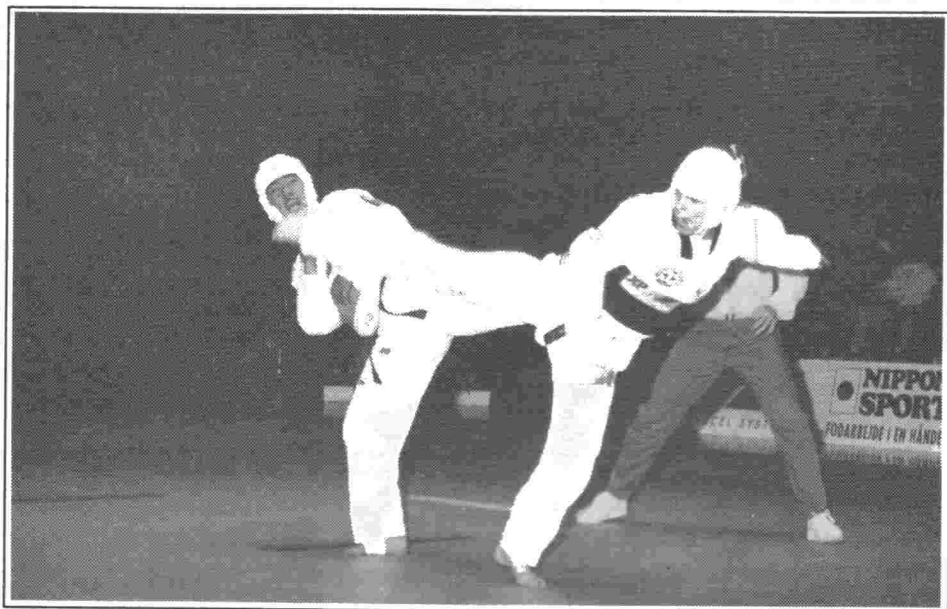
Selv den bedste planlægning kan ikke erstatte et rigtigt svineheld. Ordene kunne måske stå som overskrift for Gergely Salim's kamp mod Yung Kuk Cho. Trods en god indsats var koreaneren Gergely overlegen, hvad alle med undtagelse af dommerene syntes. Stor var overraskelsen da også da Gergely blev udråbt som vinder. Såvidt jeres udsendte medarbejder kunne se kom afgørelsen også bag på Gergely. Nok var Josef's kamp mere lige. Men jeg tror at skuffelsen var lige så stor hos publikum som

ved EM. Dette er ikke ment som en forklæjning af holdet men en konstatering som jo nok er naturlig oven på et hårdt fysisk og psykisk år i 90, kulminerende med EM.

At se Dan Hansen kæmpe var som at overvære et vulkanudbrud. Det var som om Dan havde noget at indhente fra EM og her var chancen og han tog den. Ikke et sekund gav han koreaneren fred, men tromlede ham mildest talt ned. En meget medlevende kamp og en flot sejr til Dan.

Alle gode gange tre, siger man. Nu har vi haft Korea på besøg fire gange. Måske var det på tide at lave landskampe mod andre lande. Det kan ikke blive ved at være spændende at møde kæmpere fra Korea om hvem vi faktisk intet ved og aldrig siden hører noget til. Der er mange gode Taekwondo nationer i Europa imod hvem vi kan kæmpe. Der kender vi noget til kæmperne, og opladningen hos både kæm-





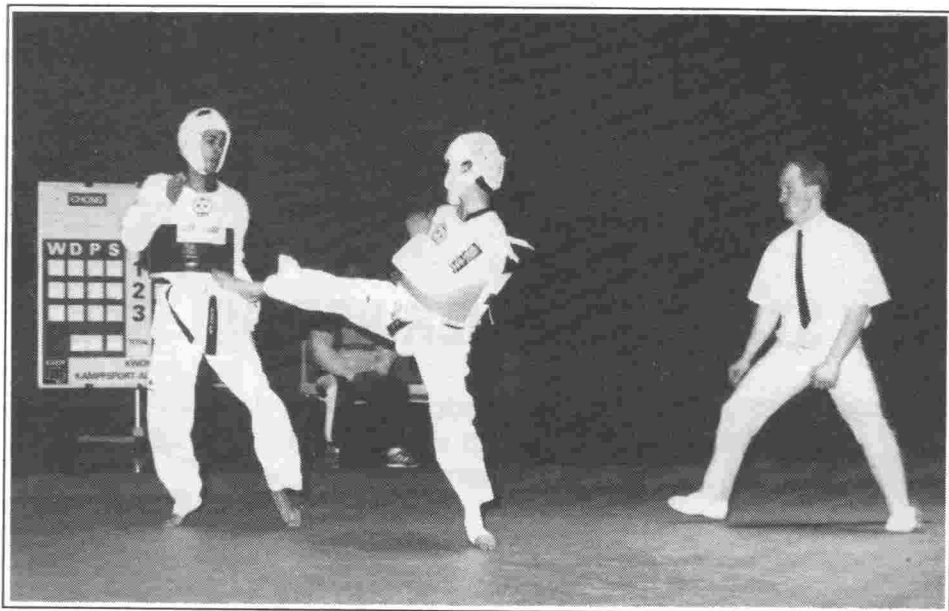
Dan mod Kwang-Soo.

perne og publikum vil blive helt anderledes, og mere spændende tror jeg. I den forbindelse er der jo et hængeparti hos Josef med Thierry Dedegre fra Frankrig. En kamp som vi er mange der gerne vil se.

En lang dag med ganske gode kampe men grundet force majeure blev det ikke den fest som det skulle have været. Tak til Vejle Taekwondo klub for et godt arrangement.  
C.S.

## Resultater fra landskampen

50 kg	Abror haider	over	Joung Suk Jung
50 kg	Gergely Salim	over	Yung Kuk Cho
54 kg	Hong Sik Kim	over	Josef Salim
58 kg	Byung Uk Kim	over	Youssef Lharraki
64 kg	Sin Yung Lee	over	Tommy Mortensen
70 kg	Dan Hansen	over	Kwang Soo Kim
76 kg	Jae Bum Lee	over	Steen Knuth
83 kg	Michael Knudsen	over	Kwang Soo An



*Gergely mod Yung-kuk.*



*Publikum venter spændt på koreanernes ankomst.*

# KWON

## EN STÆRK PARTNER VED DIN SIDE



Hovedbeskytteren der blev brugt ved EM '90.

3 størrelser.

S = 54 cm

M = 56 cm

L = 58 cm

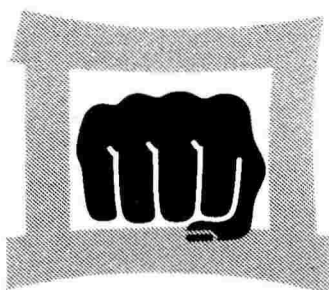
Vægt kun 85 gr.

Udviklet i samarbejde med topsportsfolk

Er nu klar til levering.

**389,-**

DTF har besluttet at der skal bruges hovedbeskytter ved alle stævner i Danmark.



## KWON DANMARK

RUGVANG 59 — 5210 ODENSE NV

TLF. 66 16 13 11 — FAX 66 16 13 33

**KWON ER OFFICIEL UDRUSTNING TIL EM'90 I ÅRHUS  
KWON ER SPONSOR FOR DET DANSKE LANDSHOLD**

**NYT — KWON** forhandles nu også fra **SALIM SPORT**,  
Buddinge Hovedgade 164, 1.tv., 2860 Søborg, tlf. 31 56 00 06