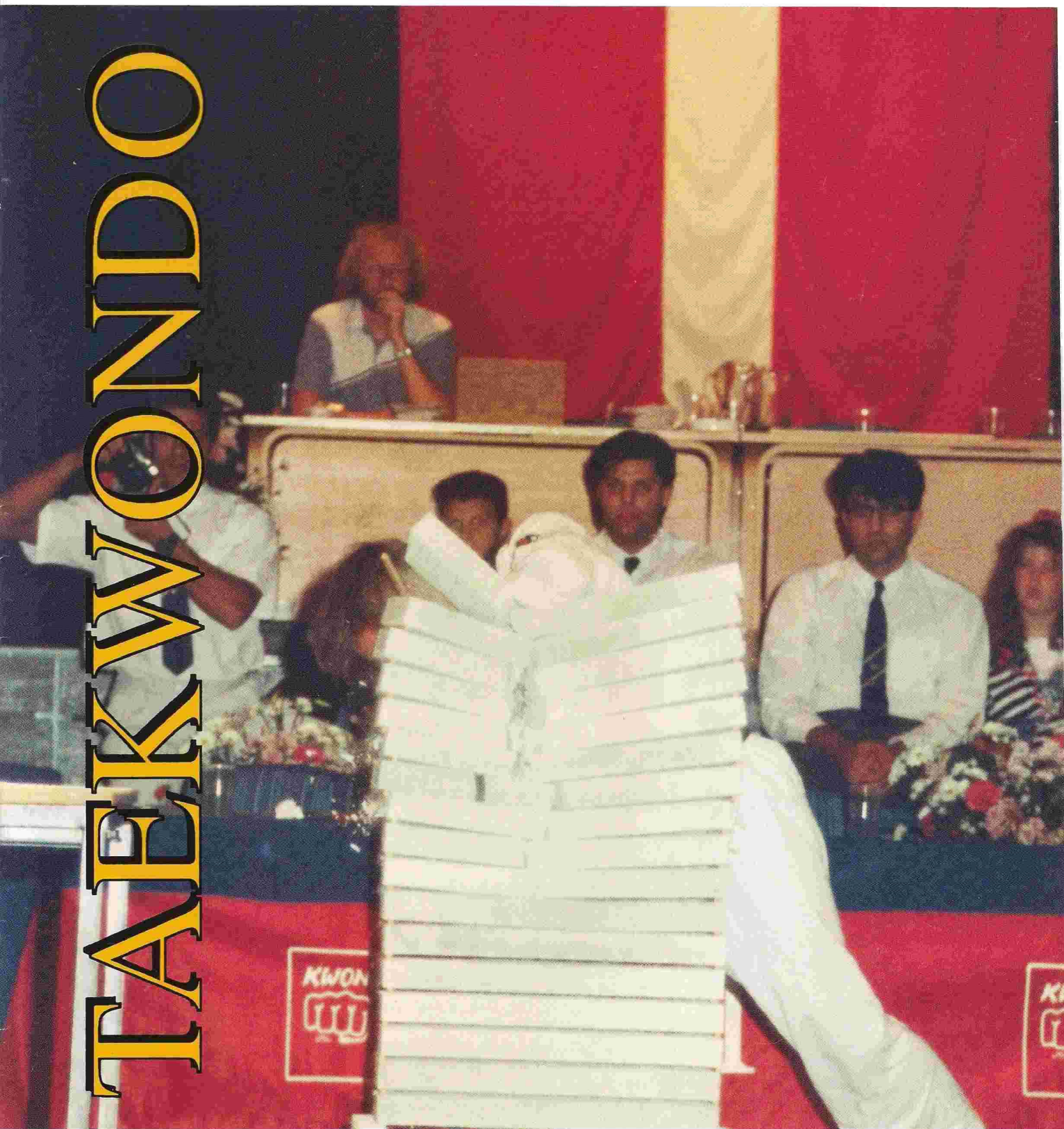




# TAEKWONDO



**HUSK**  
MAJ LEJREN  
I HOLSTEBRO



## Taekwondo nr. 2/93

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 10 11 79

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

D.T.F.  
Herningvej 35  
8600 Silkeborg  
Tlf. 86 81 16 36  
Fax 86 81 30 61

Ma.-to. 09.00-17.00  
Fred. 09.00-14.30

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 maskin-skrives. Indlæg skal underskrives - oplys navn og tlf. nr. Ved fotos bedes fotografens navn oplyst.


### Lokalredaktør Sjælland/ klubbladsarkiv:

Niels G. Ljungmann  
Fiskebækparken 3  
Ørslev  
4760 Vordingborg  
Tlf. 53 78 57 78

### Oplag:

6.800 eksemplarer

### Layout

 REECKMANN Gruppen

8543 Hornslet  
Tlf. 86 99 52 94

### Deadline næste nr.:

**1/7 1993**

# Leder

Så kom der endnu et forbundsblad, og stor tak til alle, som har bidraget til det. Men et lille suk. Vil I ikke være søde og overholde deadline.

Det nye tekniske udvalg arbejder på højtryk med at få styr på alle de løse ender. Bl.a. er man ved at registrere de graderingsberettigede og det viser sig, at ret mange har graderet folk uden selv at være registreret i D.ta.F. Fy da. Det danske dancertifikat er også lige på trapperne og vil sandsynligvis kunne præsenteres for de måbende masser i løbet af en måneds tid.

D.M. er vel overstået. Den gamle hæderkronede K.B.-hal var rammen om dette års mesterskab, der nok bød på gode kampe men ingen overraskelser. D.M.

var også den endelige udtagelse til V.M. i New York, og vi får chancen for at se det danske hold, når de den 7. maj skal møde Korea i en landskamp i København.

Foråret er så småt ved at snige sig ind på os, hvilket også betyder at repræsentantskabsmødet står for døren. Det er altid spændende at se, hvad det bringer. I år er der kampvalg. En spændende ting for alle undtagen måske lige for de opsillede.

Kan I have det godt, og husk lige på det med deadline.

*Carsten Stigers*



Redaktøren strækker sig til det yderste for læserne

## Videoarkivet tilbyder

Dansk Taekwondo Forbund kan nu tilbyde dig følgende titler:

Åbne Hollandske Mesterskaber	Landskamp mod Korea 1989
Danish Open 1992	Landskamp mod Korea 1991
N.M.1992 Senior finaler	E.M. i Århus 1990
N.M.1992 Junior finaler	Junior E.M. i Paris 1992
Bill Wallace Seminar	E.M. i Barcelona 1992
Landskamp mod Korea 1987	V.M. i Athen 1991

Båndene koster 150,- kr. pr. stk. V.M. i Athen 250,- kr.

Denne prisliste erstatter med bladets udgivelse alle tidligere prislister

Båndene bestilles hos: **DANSK TAEKWONDO FORBUND**

Herningvej 35, 8600 Silkeborg.

Betaling vedlægges i check eller indsættes på giro 4 09 34 02

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

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

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

Bestiller flg. bånd: \_\_\_\_\_

Betaling vedlagt i check -  Betaling indsat på giro-



# LANDSKAMP Danmark-Korea

**Lørdag den 7. maj**  
**Kl. 19.00-22.00**  
(dørene åbnes kl. 18.00)

## BAVNEHØJHALLEN

Enghavevej 90, 2450 København SV

Så er det her igen. Verdens stærkeste Taekwondo hold kommer til Danmark for at give det danske landshold chancen for at prøve kræfter med de

absolut bedste taekwondo kæmpere i verden.

Hvor vi tidligere "kun" har haft besøg af udvalgte universitetshold, som har givet os rigeligt med modstand stiller Korea denne gang med et hold, som vi normalt kun vil kunne se ved V.M.

Enhver sejr, som de danske kæmpere vil kunne trække hjem mod koreanerne, vil være at betragte på linje med et verdensmesterskab, og vil give et godt fingerpeg om det danske holds indsats ved V.M. til august i New York. Det danske hold som stiller op den 7. maj er det hold som er udtaget til at repræsentere Danmark ved V.M.

Det nationale opvisningshold vil give en opvisning i pausen.

### Billetsalg:

Dansk Taekwondo Forbund  
Herningvej 35  
8600 Silkeborg  
Tlf.: 8681 1636  
Fax: 8681 3061

### Priser:

I forsalg:

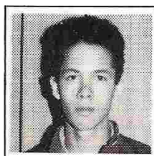
Siddepladser . . . . 80,- kr.  
Ståpladser . . . . . 50,- kr.

Ved døren:

Siddepladser . . . . 100,- kr.  
Ståpladser . . . . . 60,- kr.

### DANMARK

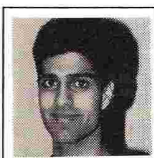
-50 **Gergely Salim**  
Verdensmester '91  
Olympisk mester '92



-54 **Josef Salim**  
V.M.'91, sølv



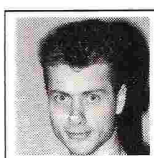
-58 **Farooq Rashid**  
Åbne hollandske, sølv



-64 **Yossef L'Harakki**  
Dansk mester '93



-70 **Georg Hellebæk**  
Dansk mester '93



-76 **Sten Knuth**  
Dansk mester '93



-83 **Jesper Dromph**  
D.M.'93, sølv



+83 **Jan Glerup**  
Dansk mester '93

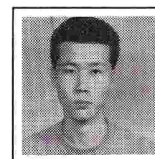


### KOREA

**Seo Jae, Uk**  
Koreansk mester



**Seo Sung, Kyu**  
O.L.'92, sølv  
Asiatisk mester



**Kim Chul, Ho**  
Verdensmester '89  
Verdensmester '91  
2 gange World cup vinder



**Kwon Tae, Ho**  
Olympisk mester '92  
World cup vinder



**Lee Ok, Kwen**  
Koreansk mester



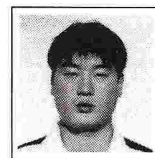
**Bang Young, In**  
Koreansk mester



**Ha Tae, Kyung**  
Olympisk mester '88  
Olympisk mester '92  
2 gange World cup vinder  
Asiatisk mester



**Park Man, Sung**  
Koreansk mester



# Vægttræning

## Er vægttræning godt for taekwondo?

Lad det være sagt med det samme: svaret blæser stadig i vinden, men jeg ved helt sikkert mere om et halvt til et helt års tid, når jeg er færdig med det projekt jeg arbejder på for tiden. Projektet går ud på at undersøge hvilken virkning tung styrketræning har på sparketeknik og hurtighed.

En gruppe friske Taekwondo folk fra Tan-gun i København er i øjeblikket godt i gang med at være forsøgskaniner for mine vilde forskningsidéer. Den ene halvdel af gruppen laver et vægttræningsprogram for benmusklerne 3 gange om ugen i 3 måneder. Den anden halvdel virker som kontrolgruppe. For at sikre at alle får et minimum af sparketræning laver begge grupper et kort sparkeprogram 2 gange om ugen. Udover det passer folk deres normale holdtræning. Vi tester alle personerne både før og efter de 3 måneder. Vi tester dem bl.a. med hensyn til: muskelstyrke, hurtighed, teknik, springkraft, kvalitet af muskler og evne til at aktivere musklerne. Når vi så efter de 3 måneder sammenligner vægttræningsgruppen med kontrolgruppen vil vi forhåbentlig kunne udtale os om, hvad

styrketræningen har betydet for evnen til at sparke.

### OVERSIGT:

#### Træningsgruppe:

1 uge	12 uger	1 uge
Test	styrketræning 3 gange om ugen + sparketræning 2 gange om ugen	test

#### Kontrolgruppe:

1 uge	12 uger	1 uge
test	sparketræning 2 gange om ugen	test

Det er selvfølgelig ikke en tilfældighed at vi sætter dem til at lave netop denne slags træning, vi har en vis formodning om at styrketræning kan have en gavnlig virkning også for Taekwondo-folk. Evnen til at kunne bevæge sig hurtigt er ekstrem vigtigt i mange idrætsgrene, og ikke mindst i Taekwondo. Der findes mange forslag til, hvordan man bedst træner denne evne, men ikke mange af disse er videnskabeligt dokumenterede. Flere undersøgelser peger dog på, at vægttræning med belastninger over 80 % af max. muligvis kan øge hastigheden i forskellige bevægelser. En af effekterne ved tung styrketræning er at muskelfibrerne forandrer sig. En anden effekt er, at man bliver bedre til at "aktivere" sin muskelmasse. Begge disse effekter er gunstige i forhold til at øge bevægelses-hastigheden - teoretisk set - spørgsmålet



Om hans slags bliver bedre får tiden vise, men han får nogle flotte strandbøffer. Foto: C.S

er om man er i stand til at udnytte disse fysiologiske forandringer til bedre spark.

En nærmere beskrivelse af testene, vægttræningen og selvfølgelig resultaterne vil du kunne læse nærmere om i kommende numre af dit forbundsblad.

*Morten Zacho*

Idrætsstuderende, Københavns universitet

# Overlegen

## Hvad betyder det, at vinde på overlegen?

Efter ændringerne af dommerreglerne i 1990 er kriteriet for overlegen blevet ændret. Disse ændringer vil jeg gerne skitsere her.

1. Hvis fratrækning af minus-point og advarsler resulterer i uafgjort (husk hvis en advarsel står alene 0.5 - tæller den ikke med) - ser man bort fra de minus-point, der er tildelt i kampen. (Gyldige point har højeste prioritet).

Hvis det så stadig er uafgjort, "går" man over til overlegenhedskriteriet:

a) Initiativ under hele kampen (3 runder) lægges til grund for afgørelsen. Det vil sige, at den aggressive kæmper vinder frem for den passive - eller kontrakæmper.

b) Antal af teknikker. Den kæmper, der har udført flest antal teknikker, lægges til grund for afgørelsen.

c) Den tekniske dominans. Det vil sige, sværhedsgraden og sammensætningen af teknikkerne lægges til grund for afgørelsen.

d) Bedste konkurrenceadfærd. Den kæmper, der har vist mest fair play under hele kampen, ligger til grund for afgørelsen.

Denne regel er delt op i prioritetsorden og kan ikke fraviges.

*That it, and thats that.*  
*Momme Knutzen*



Teknisk overlegenhed er kun godt, når der scores point - ellers er det den frembrusende der vinder.

# Åbne hollandske mesterskaber

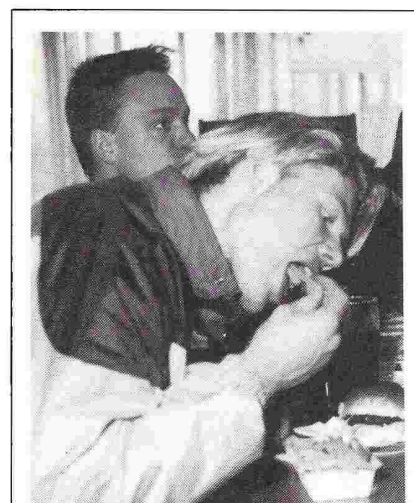
Den 5. marts drog to busser fyldt med kæmpere og officials afsted til de Åbne Hollandske Mesterskaber som fandt sted i Nijmegen lørdag og søndag den 6. og 7. marts.

Det er svært at beskrive et så stort stævne. Stævnet som sådan var udmærket arrangeret, men når ca. 700 kæmpere er tilmeldt og det hele skal overstås på 2 dage, kan det ikke undgås, at der kommer lidt discount præg over det. Der blev kæmpet på ikke mindre end 5 baner i en kæmpe hal. Der var ikke kampbaner, som vi kender dem, men blot områder der var markeret af et stor stykke plastic. Man havde valgt ikke at bruge gong'er, og i stedet kastede tidtagerne en ærtepose ind mellem kæmperne, når

omgangen var færdig. Ret pudsigt når man så det, men det fungerede da rimeligt godt, hvis ellers kamplederen så posen.

Stævnet var som stævner er flest. En masse kampe, hvoraf de fleste var af høj kvalitet, men også nogle hvor den ene kæmper måske skulle være blevet hjemme og taget et begynder cup mere før de stiller op til et stævne hvor de let kunne rende ind i en verdensmester eller europamester som stiller op for at vinde, og ikke kan tage hensyn til modstanderens manglende teknik og erfaring.

Et af de meget iøjnefaldende hold ved stævnet kom fra Taipei. Det er altid dejligt at møde hold som er kommet langt fra og se hvad de har at byde på. Bortset fra et par enkelte fænomene kæmpere



Uden mad og drikke ....  
Uffe får lidt Junk Food.

Foto: C.S.



Henrik Winther i action

Foto: C.S.



Guldvinder ved de Åbne Hollandske Mesterskaber, Tina Odgård

var det ikke det helt stor Taipei kunne byde på, og de måtte da også nøjes med 6 medaljer hvoraf de to var af guld. Taipei stillede med 3 hold. Et herre seniorhold som bestod af politifolk. Ingen af dem vil dog have lyst til at skulle lægge deres hånd på den danske sværvægter Jan Glerup, som sendte sin modstander fra Taipei, Juang An, Ching til tælling med en drønende dolley chagi. Grunden til at de rejser så langt for at kæmpe er at de vil prøve noget nyt. Der kæmpes på en anden måde i Asien, og de er her simpelthen for at få mere erfaring.

En af stjernerne på holdet var den kun 13 årige Chin Cheng, Chen. Han var ca. et hoved mindre end alle sine modstandere. Men trods sin størrelse og alder kæmpede han som en gammel rutineret verdensmester. Sidste år vandt han også de åbne engelske mesterskaber. Da jeg efter stævnet spurgte ham hvorfor sådan en lille purk kunne slå alle de store europæere svarede han, at de europæiske kæmpere var meget stærke, men de tænkte sig ikke om. ....

Ved stævnet fik Danmark ikke færre end 19 medaljer, hvoraf de 5 var af guld. Det må jo siges at være flot og vi kan være stolte af den danske indsats.

Guldet gik til:

- Ronnie Broe junior herre -50
- Tina Odgård Senior damer -43
- Karin Schwartz senior damer -65
- Gergely Salim senior herrer -50
- Josef Salim senior herrer -54

# BUDO - Galla

## Jubilæums kampsports galla

Haderslev Hallen  
lørdag den 4. september 1993  
ved  
Haderslev Taekwondo Klub  
Chon-Ji

Danmarks bedste demonstrations hold samles til 8 timers non-stop show, hvor der vil blive ydet mere end 100% for, at netop deres kampsport, vil blive husket, fra et forrygende show af dimensioner.

I denne anledning vil der blive gjort utrolig meget ud af TAEKWONDO, der som det eneste hold, laver 2 opvisninger. Galla Showet åbnes selvfølgelig med det danske demonstrations hold i Taekwondo, der ud over alle grænser er kendt for deres fantastiske show, fra BUDO GALLA i Tyskland.

Efter åbningen fyres 16 show af, ny opvisning pr. 1/2 time, med bl a.:

**Taekwondo:** Dansk Taekwondo Forbund, med det danske demonstrations hold.

**Boksning:** Dansk Amatør Bokse Union, med I. K. Sember, Haderslev, evt. med prominente bokkere.

**Kung-Fu:** SH-Martial Arts Society, med opvisningshold - med og uden våben.

**Judo, ju jitsu, jiu-jitsu:** Dansk Judo Union med opvisningshold i sektionerne judo, ju jitsu og jiu-jitsu.

**Brydning:** Dansk Atler Union med opvisningshold.

**Arnis:** Dansk Arnis Forbund med opvisning - angreb/forsvar med stokke - sværd, selvforsvar og alm. ting.

**Hapkido:** Kung Jung Mu-sul Hapkido Danmark, sammensat opvisningshold.

**Ju jitsu:** Speciel gæst: Johnny Madsen med eget opvisningshold.

**Tai-chi:** Philipine Matial Art med opvisning i klassisk kinesisk Tai-chi.

**Wing-Tsun:** Wing-Tsun Academy med opvisningshold.

**Kendo:** Med sammensat opvisningshold i klassisk Kendo.



HAP KI DO

## Tekniske vejledninger

Nu er forårssæsonen godt i gang og regionale mesterskaber overstået. Jeg har personlig deltaget som dommer, derved har jeg oplevet nogle småting, som jeg gerne vil knytte en kommentar til.

Det sker ofte, at kamplederen og sekundanten misforstår dele af deres arbejde.

**Sekundanten** må under kampen komme med tekniske vejledninger til sin deltager under afviklingen af kampen!

### Hvad er en tekniske vejledning?

Som sekundant har man et andet overblik over kampens forløb. Man kan eventuelt forudse modstanderens næste træk. Dette kan man via forskellige kommandoer eller kodeord videregive til sin deltager. En sekundant burde kende sin deltager så meget, at vedkommende reagerer på denne information.

Jeg mener **ikke**, at hvis man råber "dwitchagi" under hele turneringen, at dette er en teknisk vejledning, så burde man nok træne på dette mere derhjemme. - Ej heller tilråb som, "smadder ham", "spark ham i hovedet", "æd det svin", "han skal ligge ned", "lad os se blod" osv. er en teknisk vejledning.

Kamplederen må tillade, at sekundanten giver tekniske vejledninger, også i visse tilfælde noget der bliver råbt ud til kæmperne, men ikke under hele kampen.

Konklusionen må være: En anvisning til kæmperne, som sker i et normalt toneleje, med afbrydelser, og som ikke forstyrrer kæmpernes afvikling af kampen. En god sekundant må være opmuntrende og skabe tillid til sin kæmper, have overblik over handlingernes forløb, være en god menneskekender, være sit ansvar som sekundant bevist og - frem for alt - kende reglerne.

Hvem har sagt det skulle være nemt?!

Momme Knutzen



# Taekwondo til temadag

## Kan unge tilføre idrætten noget - og hvordan

Lørdag den 30. januar afholdte DIF's ungdomsgruppe under UFO-udvalget temadag under titlen "Kan unge tilføre idrætten noget - og hvordan!".

Heller ikke dette kursus kunne undgå Søren Holmgårds vågne uddannelses blik, så det tog ikke lang tid før Heidi (København) og undertegnede Henrik (Århus) befandt sig på toget til Brøndby. Der skulle vi så bruge en dag mellem håndbold fanatikere, fodbold tosser og en masse andre unge, der ligesom os er underlagt KÆRLIGHEDEN til vores idræt.

En ting var sikkert inden dagens start, vi - de unge fra Taekwondo kunne tilføre idrætten en masse.

Dagen skulle blive et sammensurium af foredrag, diskussioner og platte vitser.

Første foredrag blev afholdt af Bjarne Ibsen, idrætsforsker ved Københavns Universitet. Der blev snakket frem og tilbage om unges engagement i deres idræt, arbejdsindsats og lidenskab for samme. Her fik de unge topkarakter - 13 pil op. Ja, hvis ikke unge ofrede deres uddannelse, kærester og almene spisebehov (for ikke at tale om dem, der i forvejen befinder sig på et eksistens minimum i form af sociallovens paragraf 42 m.v.) så faldt idrættens grundstøtter direkte i

kulturminister Jytte Hildens kløer. Uha- uha. Det mente vi i hvert fald.

De virkelige problemer for de unge var derimod kontakten til bestyrelsen. Set i relation til ovennævnte indsats er unges medbestemmelse på klubbernes ve og vel meget lille. Dette kunne vi fra Taekwondo dog ikke genkende. Nej, for vi er et ungt forbund med "unge" folk, der styrer så vel det administrative som det praktiske dojang arbejde. Lad det efterfølgende være et skræmmeksempel for forbundet og bestyrelser om 20-30 år (så er formandens Yop Chagi nok ikke så høj). Lige efter at den første mand rejste sig fra jorden ved Jellinge Bakke (nok nærmere en blanding af snot og muld) er der blevet sparket til en grankogle og svinget i lianer. Det blev så senere til fodbold og gymnastik. Med så gamle traditioner er det klart, at forbundsstrukturen også lider lidt af "det var bedre i de gamle dage"-syge. Det værste er dog at bestyrelsesmedlemmerne i en almindelig gymnastik forening oftest har gennemgået den anden pubertet. De 60-70-årige gamle nisser viser sig ikke i gymnastiksalen mere og det er mindst 30 år siden, de har kunnet lave en flik-flak. Ydermere er de begyndt at køre klubben ud fra økonomiske filosofier (som et firma) istedet for ideologisk kreativt tænkende arbejde. I øvrigt taler de ikke et sprog de unge "forstår". P.g.a. disse ting er det nærmest umuligt for de unge trænere, at komme igennem



Heidi fra København  
Foto: Isak

med nye tiltag og endnu sværere for medlemmerne, der helt har mistet kontakfladen med bestyrelsen.

Dette skulle gerne være skrækmonsteret for TKD bestyrelserne.

Men alligevel: Er du en ung træner, der mener, at dine ideer oftest bliver overhørt. Kan du ikke komme i kontakt med bestyrelsen. Går pladen i hak eller er der en tendens til det i din klub. Her er en ide. - **start en projektvugge.**

En projektvugge består af 4-6 unge, som går sammen i en gruppe. Gruppen skal ruske op i de unge medlemmers ideer og kreative påfund. For at det ikke bare bliver i teorien, så skal gruppen fungere som talerør til netop bestyrelsen. Det menige medlem, der føler sig fremmed for bestyrelsen, får altså et kontaktilbud på deres eget plan. Måske en ide i Taekwondo - hvem ved?

For at gøre en lang historie kort, var der senere på dagen oplæg ved Frontløberne (skøre folk, der bl.a. arrangerer festugen i Århus) og tilsidst diskussion ved psykolog Kim Andersen. Dagen var desuden krydret med fysisk aktivitet og afsluttet med en lille test.

Konklusion:

er du ung i din klub?

- ▶ Bliv hørt!
- ▶ Bland dig!
- ▶ Make a different!

Ung hilsen  
Henrik Isaksen  
Århus Taekwondo Klub



Kan disse glade unge tilføre idrætten noget?

Foto: Isak

# Le caf® TAEKWONDO TEAM SPORTS WEAR FOR YOU. DESIGNED BY LE CAF.

Idet ME RIM KO SPORT har indkøbt et stort parti af adidas og Le caf taekwondo-udstyr, kan vi nu give **SUPERTILBUD**

## Le caf®

Kvalitetsdragt med perfekt pasform, hvid eller sort v-hals og en god bevægelsesfrihed.

Polyester, bomuld.

Dragter leveres komplet med:

Jakke, elastik i buks, hvidt bælte.

Le caf str. 160 - 210 med tryk på ryggen.

Før 480,-

**TILBUD 398,-**



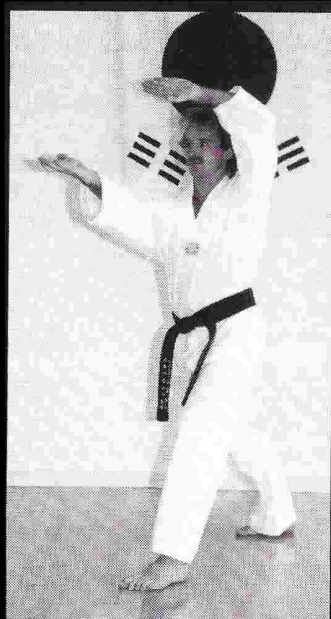
ME RIM KO SPORT er eneforhandler af Le caf TAEKWONDO-UDSTYR i Skandinavien



Le caf sko str. 36-44

Før 330,-

**TILBUD 280,-**



**Pine Tree sveddragt . . . . . 600,-**

**Pine Tree bælte - alle str. . . 35,-**

### Kampudstyr:

Le caf arm/benbeskytter - ialt . . . . . 240,-

Le caf kampveste:

XS - XL - fra . . . . . 330,- - 700,-

Pine Tree skridtbeskyttere: S-XL . . . . . 180,-

Pine Tree benbeskyttere m/vrist:

S-XL . . . . . 198,-

Hjelm: S-XL . . . . . 375,-

Handmitt (Spark-pude) . . . . . 165,-

T-shirts: S-XL . . . . . 80,-

T-shirts: S-XL . . . . . 60,-

Mærker . . . . . 30,-

Hatte . . . . . 40,-

*Alt i det sidste nye  
TAEKWONDO udstyr  
- Importeret direkte  
fra Korea*

### Pine Tree dobog

Denne dragt leveres komplet med: Jakke, elastik i buks, hvidt bælte og tryk på ryggen.

Den lever op til bedste kvalitet og design, og så er det den billigste på markedet.

35% bomuld og 65% polyester.

130 cm	175,-	180 cm	245,-
140 cm	185,-	190 cm	250,-
150 cm	200,-	200 cm	260,-
160 cm	210,-	210 cm	270,-
170 cm	235,-		

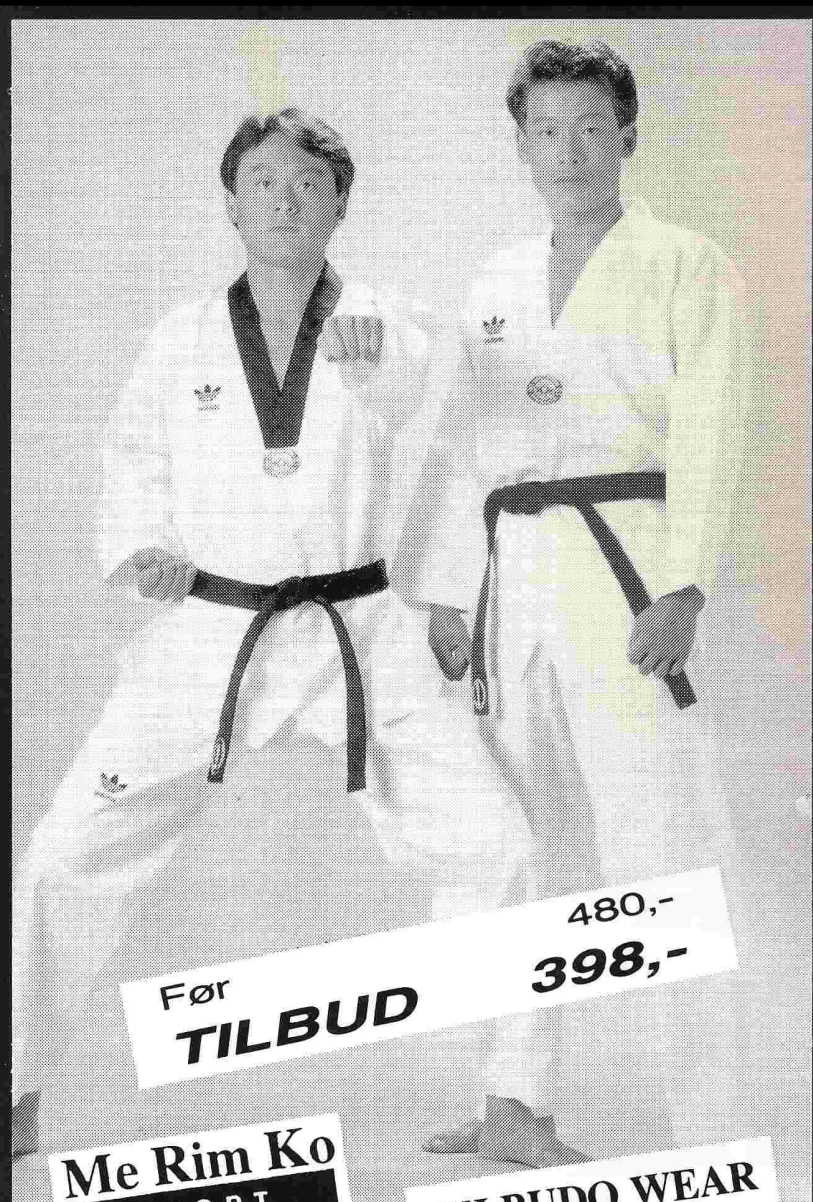


The Choice Of Champions

# adidas®

Martial Arts Supplies & Equipment

Eneforhandler af adidas TAEKWONDO udstyr i Danmark



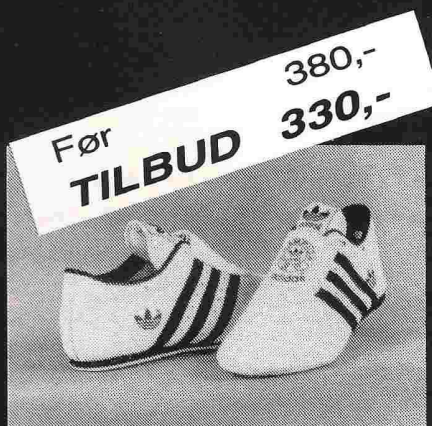
Før  
**TILBUD** 480,-  
398,-

**Me Rim Ko**  
SPORT

Strindbergsvej 94B  
DK - 2500 Valby  
Tlf. 36 30 88 10  
Fax 36 30 88 13  
Giro: 3 97 68 82

**CH BUDO WEAR**

v/ Claus Henriksen  
Primaluvej 16 2.th., 4600 Køge  
Svarer altid på:  
Tlf. 56 63 87 75 fra kl. 10.00-21.00  
Giro 089 82 95



Før  
**TILBUD** 380,-  
330,-

adidas sko str. 35-45 Ny model

### adidas dobog

Absolut topkvalitet. Special-design for perfekt bevægelsesfrihed. 65% polyester. 35% bomuld.

Dragter leveres komplet med: Jakke, elastik i buks, hvidt bælte.

adidas str. 170-220 cm. Sort/hvid krave

**JA TAK** Jeg vil gerne have tilsendt et katalog med TAEKWONDO udstyr og prisliste

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

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

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

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

Yderligere information:

**36 30 88 10 . 56 63 87 75**

# Tip og vind

Kan du/l svare på følgende spørgsmål, er du/l med i lodtrækningen om et gavekort på 1000 kr. til "Me Rim Ko Sport". Spørgsmålene er omkring nødværge og nødret, samt lidt om Dansk Taekwondo Forbunds love. Kan du/l ikke svare på spørgsmålene, så sæt jer sammen nogle stykker, hvor I så kan hjælpe hinanden. I kan også lave kuponen på dit hold i klubben.

I skal sende svarene til: **John Hansen, Wiemosen 69 st. tv., 4000 Roskilde.**

Den eller de heldige vindere vil få besked hurtigst muligt. Du/l skal sende svarene inden den 20. maj 1993.

*Held og lykke!*

1. Må du slå/sparke en person, der kalder dig for "idiot"?
2. En mand er ved at voldtage en dame, - må du hjælpe damen?
3. Må du bruge Taekwondo, når du vil hjælpe damen, som en mand er ved at kvæle?
4. Når man går til Taekwondo, er formålet så at slås hver fredag/lørdag aften på diskoteket, så man kan få afprøvet sit Taekwondo?
5. Skal man have gyldig licens i sit pas, hvis man vil deltage i D.T.F.'s arrangementer?
6. Når man er 4. dan. må man så godt banke sine elever, hvis de ikke hører efter under træningen?
7. Hvis træneren banker sine elever, er det så vold?
8. Nede i skolen skal man sætte sig i respekt. - Må man godt bruge Taekwondo på de andre elever?
9. Taekwondo, er det kun kamp?
10. Hvad betyder ordet "Taekwondo"? Skriv lidt om det.

Ja            Nej    ved ikke

Ja	Nej	ved ikke

11. Et hus er i brand, og man ved, at der er nogen hjemme. - Må man godt smadre et vindue for at komme personerne til hjælp?
12. Efter en kamp ved et stævne slår taberen vinderen i hovedet, hvorved han mister 2 tænder. Kan taberen straffes for vold?
13. Kan hovedbestyrelsen indstille til ordens- og amatørudvalget, at en person kan blive udelukket fra Taekwondo?

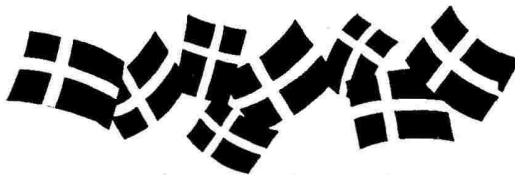
*Tag en kopi, så du undgår at klippe i bladet!*

## Hip hip hurra

Preben Nielsen fra Han-kuk, Ribe fyldte d. 17. januar i år 40 år. Preben startede i 1976 med at træne Taekwondo. Allerede i 77 blev han formand og i 80 overtog han posten som chefræner.

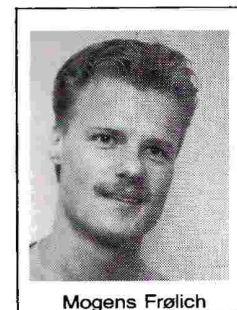
Disse poster bestrider Preben stadig med stor entusiasme, ligesom han tager meget rundt i det sønderjydske som en efterspurgt træner. Han-Kuk, Ribe ønsker Preben tillykke.

*T.M & D.H.*



Preben som sekundant

## Leder-trænerpris til Haderslev Taekwondo Klub



Mogens Frølich

Haderslev samvirkende Idrætsforening har på generalforsamlingen den 30. marts 1993 udnævnt Mogens Frølich, formand for Haderslev TDK klub til årets idrætsleder 1993.



## Brandon Lee myrdet.

Bruce Lee var 33 år da han i 1973 døde under omstændigheder som endnu i dag er omgæret af mystik. Han efterlod sig konen Linda og sin dengang 8 årige søn Brandon.

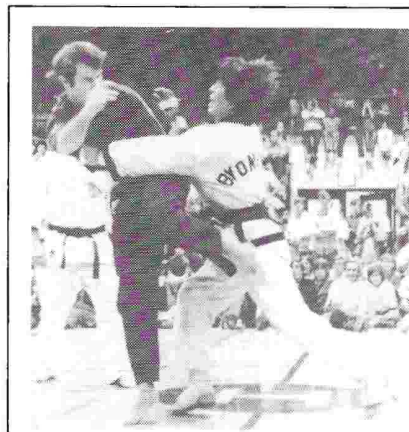
Næsten 20 år gik der før vi igen så navnet Lee på det hvide lærred. Brandon havde taget den tunge arv op efter sin far. I de få film han nåede at lave fik han ikke vist det potentiale, han måske havde, men i glimt kunne man klart se at han var søn af Bruce Lee. 28 år blev Brandon da han under indspilningen til en ny film blev skudt. Hvad man først troede var en ulykke viste sig at være overlagt mord. Løst krudt der skulle have været affyret fra en pistol var af endnu

uopklarede årsager blevet udskiftet med skarpe kaliber 44 patroner.

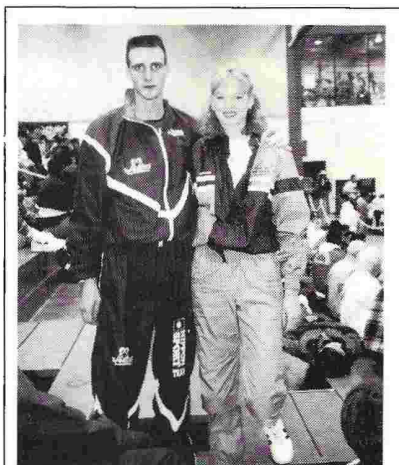
## Hvordan man vinder over en Taekwondo kæmper.

At Taekwondo kæmperes teknikker hører til blandt de bedste i verden kan vi jo kun være enige i. Dette bekræftes også af den tidligere fuld kontakt verdensmester Bill Wallace; Taekwondo teknikker er eminente og jeg vil aldrig kunne gøre, hvad de er i stand til. Jeg træner med dem for at kunne forsvare mig mod deres teknikker.

Bill Wallace har trænet med Taekwondo folk som Chuck Norris, Byoung Yu og Howard Jackson.



Bill Wallace t.v. mod Taekwondo udøveren Byoung Yu.  
Billedet er fra en turnering i 70'erne



To verdensstjerner mødes ved US-Open. Tommy fra Danmark og den amerikanske OL-guld-vinder, Dana Hee



Sol, sommer og vandkamp - HUSK sommerlejren i Esbjerg

## KONKURRENCE

Spørgsmål: Hvem vandt VM '91 i senior herrer -54?

Send dit svar på et kort eller på bagsiden af en lukket kuvert til:

### TAEKWONDO

Carsten Stigers  
Brendstrupvej 5  
8200 Århus N

Senest d. 1/7 1993

Spørgsmålet i sidste  
nr. lød:

Hvor afholdes 1) Maj-lejren 2) Påskelejren ?

Det rigtige svar er: Holstebro og Skjern

Vinderen af sportstasken blev: Kashaf Akram, Gladsaxe

 **NIPPON  
SPORT**



# Resultater DM

Senior herrer Finvægt -50 kg	1. Abror Haider 2. Morten Andersson	Drenge Finvægt -33 kg	1. Cengiz Yilmaz 2. Jeffrey Larce 3. Cüneyt Hamid 3. Yildiray Tamer	Junior herrer Fjervægt 54-58 kg	1. Jesper Roesen 2. Burhan Atak 3. Allan Cheung 3. Peter Hvolgård
Senior herrer Fluevægt 50-54 kg	1. Gergely Salim 2. Thomas Aggerholm 3. Glenn Rybak 3. Vu Hoang Anh	Drenge Fluevægt 33-36 kg	1. Claus Olsen 2. Daniel Schou 3. Leo Medina 3. Uffe Andersen	Junior herrer Letvægt 58-64 kg	1. Flemming Kuburovic 2. Jesper Olsen 3. Jørn Borup 3. Patryk Bonczyk
Senior herrer Bantamvægt 54-58 kg	1. Josef Salim 2. Jørn Andersen 3. Kjeld Olsen 3. Faruk Rashid	Drenge Bantamvægt 36-39 kg	1. Doy Duc Doan 2. Asfandyar Kakar 3. Kim Seehusen 3. Cihan Yilmaz	Junior herrer Weltervægt 64-70 kg	1. Kaywan Yonai 2. Jamal Benchekh 3. Mogens Steffens 3. Muhammed Dahmani
Senior herrer Fjervægt 58-64 kg	1. Yusef Harraki 2. Allan Pedersen 3. Michael Østergaard 3. Martin Larsen	Drenge Fjervægt 39-42 kg	1. James Eslabon 2. Alexander Mitrevski 3. Jean Christiansen 3. Thomas Greimer	Junior herrer Sværvægt 76- kg	1. Canon Cosar 2. Joel Jelsted
Senior herrer Letvægt 64-70 kg	1. Georg Hellebæk 2. Rasmus Jespersen 3. Tommy Mortensen 3. Morten Krüger	Drenge Letvægt 42-46 kg	1. Birol Uyar 2. Nicky Møhlholm 3. Martin Mann 3. Bülent Hamid	Junior damer Fluevægt 43-47 kg	1. Faranaz Bajool 2. Bettina Grewal 3. Anna Nedergaard
Senior herrer Weltervægt 70-76 kg	1. Sten Knuth 2. Kristoffer Thorberg 3. Uffe Nielsen 3. Jan Peter Tjerrild	Drenge Weltervægt 46-50 kg	1. Reduan Rahaoui 2. Ronny Hoe Christensen 3. Mehmet Kurt 3. Lam Le Hoang	Junior damer Bantamvægt 47-51 kg	1. Anja Larsen 2. Anja Buur Poulsen 3. Lise Hjortshøj
Senior herrer Mellemvægt 76-83 kg	1. Henrik Winther 2. Jesper Dromph 3. Brian Hansen 3. Kenneth Mortensen	Drenge Mellemvægt 50-55 kg	1. An Van Ngyen 2. Jannick Jacobsen 3. Lars Wiebach 3. Torben Schytte	Junior damer Fjervægt 51-55 kg	1. Laila Halkjær 2. Birgitte Sollund 3. Louise Lillebæk 3. Sabine Rasmussen
Senior herrer Sværvægt 83- kg	1. Jan Glerup 2. Martin Landsmann 3. Thomas Andersen 3. Frank Kirkegaard	Drenge Sværvægt 55- kg	1. Siamak Lafzi 2. Brian Louring 3. Jakob Ohms 3. Ole Bramsen	Junior damer Weltervægt 60-65 kg	1. Katrine Torbensen 2. Karina Qvistgaard 3. Arzu Bilgin 3. Linda Ahrenfeldt
Senior damer Fluevægt 43-47 kg	1. Jeanette Christensen 2. Gitte Heskov	Piger Finvægt -33 kg	1. Mia Frederiksen 2. Kristina Jørgensen 3. Biljana Mitrevski 3. Alice Larsen	Junior damer Mellemvægt 65-70 kg	1. Line Buhl 2. Bende Kronhøj Larsen
Senior damer Bantamvægt 47-51 kg	1. Anita Vendelboe 2. Anne Kjær	Piger Bantamvægt 36-39 kg	1. Hanne Poulsen 2. Christina Matzon 3. Rikke Kristensen 3. Jeannie L. Mærsk	Drenge Finvægt -33 kg	1. Cengiz Yilmaz 2. Jeffrey Larce 3. Cüneyt Hamid 3. Yildiray Tamer
Senior damer Fjervægt 51-55 kg	1. Ruth Nissen 2. Tina Hansen 3. Anne Frost 3. June Mortensen	Piger Fjervægt 39-42 kg	1. Hanne Algot Olsen 2. Nadia Folkersen 3. Gitte Nielsen 3. Susie Hedelund	Drenge Fluevægt 33-36 kg	1. Claus Olsen 2. Daniel Schou 3. Leo Medina 3. Uffe Andersen
Senior damer Letvægt 55-60 kg	1. Karin Schwartz 2. Lene Nielsen	Piger Letvægt 42-46 kg	1. Camilla Berthelsen 2. Mie Hansen 3. Diana Knudsen 3. Mette Algot Olsen	Drenge Bantamvægt 36-39 kg	1. Doy Duc Doan 2. Asfandyar Kakar 3. Kim Seehusen 3. Cihan Yilmaz
Senior damer Mellemvægt 65-70 kg	1. Mette Nejsum 2. Gis Nørgård 3. Dorthe Bro	Piger Mellemvægt 50-55 kg	1. Louise Mulbjerg 2. Iben Sørensen	Drenge Fjervægt 39-42 kg	1. James Eslabon 2. Alexander Mitrevski 3. Jean Christiansen 3. Thomas Greimer
Junior herrer Finvægt -45 kg	1. Shirwan Hasan 2. Phillip Reyes 3. Jesper Kristensen 3. Sune Hansen	Piger Weltervægt 46-50 kg	1. Nadia Tauatas 2. Sara Hansen 3. Gitte Qvistgaard 3. Christina Buur Homann	Drenge Letvægt 42-46 kg	1. Birol Uyar 2. Nicky Møhlholm 3. Martin Mann 3. Bülent Hamid
Junior herrer Fluevægt 45-50 kg	1. Emmanuel Reyes 2. Ronni Broe 3. Jan Choe Nielsen 3. Sherukh Jamil	Piger Mellemvægt 50-55 kg	1. Mette Christensen 2. Elisabet Michelsen 3. Pernille Lindhardt 3. Vibeke Rasmussen 3. Kenneth Mortensen	Drenge Weltervægt 46-50 kg	1. Reduan Rahaoui 2. Ronny Hoe Christensen 3. Mehmet Kurt 3. Lam Le Hoang
Junior herrer Bantamvægt 50-54 kg	1. Zoran Krajcinovic 2. Khalid Benchekh 3. Kenneth Glud 3. Imran Rashid	Piger Sværvægt 55- kg	1. Jan Glerup 2. Martin Landsmann 3. Thomas Andersen 3. Frank Kirkegaard	Drenge Mellemvægt 50-55 kg	1. An Van Ngyen 2. Jannick Jacobsen 3. Lars Wiebach 3. Torben Schytte
Junior herrer Fjervægt 54-58 kg	1. Jesper Roesen 2. Burhan Atak 3. Allan Cheung 3. Peter Hvolgård	Senior herrer Sværvægt 83- kg	1. Jeanette Christensen 2. Gitte Heskov	Drenge Sværvægt 55- kg	1. Siamak Lafzi 2. Brian Louring 3. Jakob Ohms 3. Ole Bramsen
Junior herrer Letvægt 58-64 kg	1. Flemming Kuburovic 2. Jesper Olsen 3. Jørn Borup 3. Patryk Bonczyk	Senior damer Fluevægt 43-47 kg	1. Anita Vendelboe 2. Anne Kjær	Drenge Weltervægt 46-50 kg	1. Mia Frederiksen 2. Kristina Jørgensen 3. Biljana Mitrevski 3. Alice Larsen
Junior herrer Weltervægt 64-70 kg	1. Kaywan Yonai 2. Jamal Benchekh 3. Mogens Steffens 3. Muhammed Dahmani	Senior damer Bantamvægt 47-51 kg	1. Ruth Nissen 2. Tina Hansen 3. Anne Frost 3. June Mortensen	Piger Bantamvægt 36-39 kg	1. Hanne Poulsen 2. Christina Matzon 3. Rikke Kristensen 3. Jeannie L. Mærsk
Junior herrer Sværvægt 76- kg	1. Canon Cosar 2. Joel Jelsted	Senior damer Fjervægt 51-55 kg	1. Karin Schwartz 2. Lene Nielsen	Piger Fjervægt 39-42 kg	1. Hanne Algot Olsen 2. Nadia Folkersen 3. Gitte Nielsen 3. Susie Hedelund
Junior damer Fluevægt 43-47 kg	1. Faranaz Bajool 2. Bettina Grewal 3. Anna Nedergaard	Senior damer Letvægt 55-60 kg	1. Mette Nejsum 2. Gis Nørgård 3. Dorthe Bro	Junior herrer Finvægt -45 kg	1. Shirwan Hasan 2. Phillip Reyes 3. Jesper Kristensen 3. Sune Hansen
Junior damer Bantamvægt 47-51 kg	1. Anja Larsen 2. Anja Buur Poulsen 3. Lise Hjortshøj	Senior damer Mellemvægt 65-70 kg	1. Shirwan Hasan 2. Phillip Reyes 3. Jesper Kristensen 3. Sune Hansen	Junior herrer Fluevægt 45-50 kg	1. Emmanuel Reyes 2. Ronni Broe 3. Jan Choe Nielsen 3. Sherukh Jamil
Junior damer Fjervægt 51-55 kg	1. Laila Halkjær 2. Birgitte Sollund 3. Louise Lillebæk 3. Sabine Rasmussen	Junior herrer Bantamvægt 50-54 kg	1. Zoran Krajcinovic 2. Khalid Benchekh 3. Kenneth Glud 3. Imran Rashid	Junior herrer Weltervægt 60-65 kg	1. Katrine Torbensen 2. Karina Qvistgaard 3. Arzu Bilgin 3. Linda Ahrenfeldt
Junior damer Mellemvægt 65-70 kg	1. Line Buhl 2. Bende Kronhøj Larsen				



# Nippon Sport tilbyder dig Danmarks største udvalg af dragter og udstyr til Taekwondo, fra begynder- til eliteniveau.

Jeong Kook-Hyun,  
4-dobbelt verdensmester.  
Guldvinder, OL i Seoul, 1988.

Dragt/Str.	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210
Dobog ★	149	159	169	179	189	199	209	219	229	
Kwaido		289	299	309	319	339	359	379	399	409
Taeguk					510	525	540	555	570	
Master					599	599	599	599	599	599
1) Sveddragt					589	589	589	589	589	



Sveddragt 589.-



Tasker, stor 299.-, lille 239.-



Håndklæde, Taekwondo, 69.-



Kampveste, 339.- og 429.-



Hovedbeskytter, fra 399.-



Benbesk. 209.-



Benbesk. 139.-



Skridtbeskytter, 95.-/169.-



Prospektskisko, 399.-

**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 40-siders katalog. Telefonsvarer hele døgnet.

# Træning

## Træning er sundt - meget træning er meget sundt-

Når jeg som træner snakker med elever virker det undertiden som om ovenstående sætning er den røde tråd i deres måde at træne på. Det er kvantitet i stedet for kvalitet. Det gælder om at træne så meget som muligt, og også tit ensidigt fokuseret på enkelte muskelgrupper uden hensyntagen til de fysiologiske aspekter der ligger heri.

Kroppen er et utrolig lydigt og loyalt instrument, og vil under de fleste forhold forsøge at tilpasse sig de påvirkninger vi måtte udsætte den for. Træner vi hårdt vil kroppen tilpasse sig de nye og hårdere krav. Vi bliver stærkere, hjertet kan pumpe mere blod ud i kroppen, lungerne arbejder bedre, leddene bliver stærkere og mange andre ting. Kroppen beder blot om at vi tager hensyn til at ikke alle delene tilpasser sig de hårdere krav lige hurtigt.

Musklene er det væv der vil reagere hurtigst på træningen. Allerede efter ca. 4 uger vil de begynde at vokse, og altså blive stærkere. Knoglerne vil reagere på træningen efter ca. 8 uger, og bliver bedre rustet til at modstå ydre påvirkninger så som slag og stød og også de påvirkninger der kommer ved hop og løb. Ledbåndene vil udvise en startende forbedring efter ca. 10 uger.

Når man begynder at træne på f.eks. et slag vil man meget hurtigt få en forøgelse af kraften i slaget. Dette skyldes ikke at man på en uge er blevet stærkere, men at nerverne til og i musklen er blevet bedre til at aktivere lige de muskler der skal bruges til et slag.

Det vil sige, at når man påbegynder et træningsforløb skal man starte fra bunden med de dele der er længst om at optræne. Mange gentagelser med lav belastning og efterhånden som man kommer frem i forløbet sætte større belastning

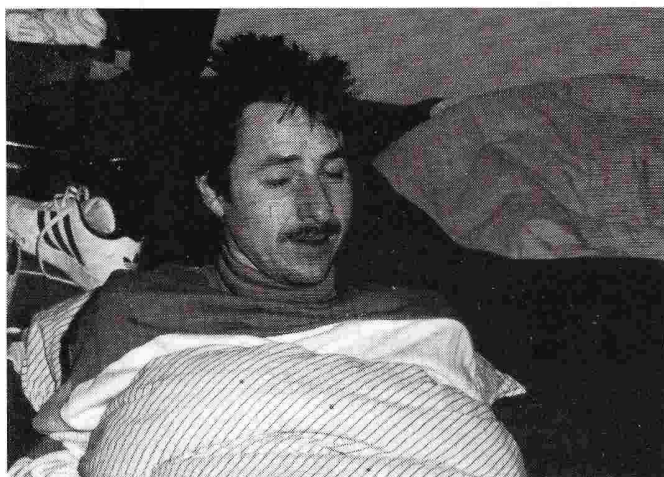
på og færre gentagelser hvis det f.eks. er en styrkefremgang man er ude efter.

## Overtræning

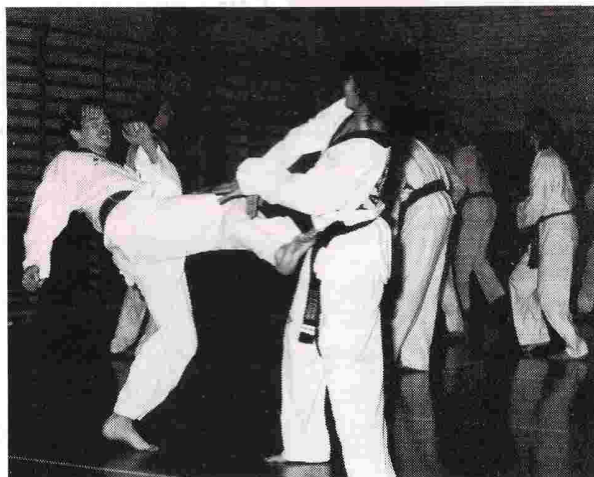
Der ligger mere i begrebet overtræning end en nedsat fysisk præstationsevne.

Mange psykiske og ikke idrætslige fysiske faktorer spiller ind. Jeg vil dog her fokusere på overtræning i forhold til den fysiske træning.

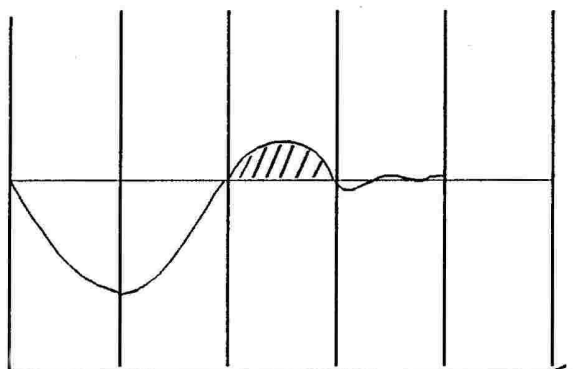
Når man træner foregår der en nedbrydning i organismen, og ikke som mange tror en forbedring. Træningseffekten fremkommer i tiden efter træningen hvor kroppen bygger sig op igen og endda overkompenserer for at kunne klare nye krav. Udsættes kroppen ikke for nye påvirkninger efter hvileperioden vil den gå tilbage til udgangspunktet. Kroppen skal altså udsættes for nye påvirkninger efter hvileperioden hvor den har indstillet sig på hårdere krav. Sådan fortsættes og en mærkbar træningseffekt vil kunne iagttages. Træner man imidlertid inden



Lige så vigtigt det er at træne



... lige så vigtigt er det at få den nødvendige hvile



Træning Hvile Overkompensation Tilbagevenden til udgangspositionen

Sætter man ind med træning i hvileperioden vil man få en nedgang i træningseffekten. Træner man derimod på toppen af overkompensationen vil man opnå en fremgang.

kroppen er udhvilet vil man fortsætte den nedbrydning af kroppen som man påbegyndte ved træningen før, og man vil trods øget træningsindsats se en nedgang i træningseffekten.

Hvor lang skal hvileperioden så være?. Det vil helt afhænge af hvor længe og hvor hårdt man træner, men ca. 48 timer bør der gå mellem en hård træningsperiode på 1-2 timer. Det betyder selvfølgelig ikke at man kun må træne 1 gang hver anden dag. Men har man en dag trænet spark vil det være hensigtsmæssigt den næste dag at træne slag. C.S

# Kampsport mod vold



Næstformanden i D.Ta.F., Morten Jensen deltog den 7. marts i et møde med formændene for de andre kampsportsgrene i D.I.F. Formålet var at finde en fælles holdning til de personer der misbruger den kunnen, de får ved at dyrke kampsport. Mødet mundede ud i en hensigtserklæring på 5 punkter.

01. Voldelige elementer er uønsket i vores forbund.
02. Organisationerne vil gensidigt orientere tilfælde med voldssager.
03. Organisationerne vil arbejde på at deres medlemmer ikke deltager i uorganiserede kampsystemers aktiviteter.
04. Organisationerne vil arbejde på at medlemmer skal fremvise straffeattest, hvor det måtte skønnes nødvendigt.
05. Alle mennesker har ret til at forsvare

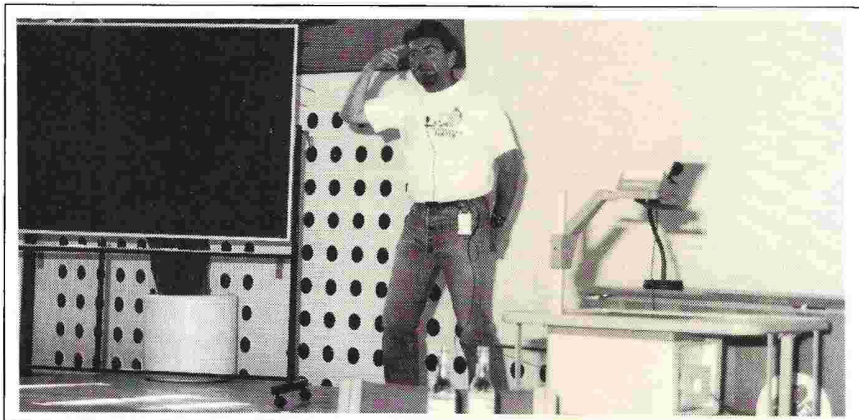
sig. Denne ret skal kampsportsudøvere ikke afskæres fra.

Det er dejligt at se at D.Ta.F står som foregangsmand for et sådant tiltag og jeg håber, at vi kommer til at høre mere til det, og at tiltaget vil få en praktisk anvendelse. Men det er også vigtigt at holde sig målet for øje, og i den forbindelse finder jeg det 5.te punkt en smule malplaceret. Det er jo ikke folks, og dermed også kampsportsfolks, ret til at forsvare sig, der er blevet anfægtet, men udelukkende et forsøg på at få luget ud i det ukrudt der findes iblandt os, og også at hindre, at folk der gennem deres opførsel og handlinger viser, at de ikke kan overholde de regler, både juridiske men også moralske, som der kræves

for at dyrke kampsport.

Det er dog ikke kun på landsplan, at der er kommet reaktioner på de triste hændelser i den sidste tid. Efter at have læst om en 19-årig drengs tragiske død tog Århus Taekwondo klub handsken op. Vi følte, at kampsport var ved at få et dårligt ry p.g.a. nogle få idioter, som skulle spille supermænd. Sammen med 8 andre kampsportsklubber i Århus dannede vi på tværs af stilarterne "Samvirket af Kampsportsklubber i Århus". Samvirkets slogan er "Kampsport mod Vold" og skal fortælle folk at kampsport også er en seriøs sport og kunst og at vi tager afstand fra enhver form for voldelige ytringer. Vi ønsker også med samvirket at fortælle folk, at vælger de at træne i en af vores klubber, vil de få en seriøs og kvalificeret undervisning af instruktører som har gennemgået en kampsports- og almen instruktøruddannelse. Ideen er hermed givet videre til fri afbenyttelse og yderligere oplysninger kan fås ved henvendelse til Århus, Risskov eller Viby Taekwondo klub.

C.S.



⇐ VOLD - det er s'gu da helt hul i knoppen!!!

## Minisport

I sommerferien 92 fik vi, i Herlev Taekwondo Klub HI, en henvendelse fra hovedforeningen HI, om vi ville deltage i et projekt.

Det skulle henvende sig til de 6-8 årige børn i kommunen og grundideen skulle være, at man ikke skulle specialisere børn for tidligt, men give dem lov til at prøve en hel masse inden de valgte sport. Projektet fik navnet "MINISPORT" og støtte fra DIF og kommunens 5% pulje. HI består af 18 afdelinger og 12 af dem havde meldt sig, der blev afholdt kursus om projektet og i det at undervise børn på børns præmisser - populært sagt ettagfat på 117 måder, men det var sjovt. Herlev Bladet har bakket op om projektet og skrevet om forløbet, med det resultat, at den dag der var tilmelding, mødte der

over 100 børn op og der var plads til 40. Desværre var der ikke mulighed for at starte et ekstra hold.

Der er tilknyttet 2 faste instruktører til holdet, det har så været de 12 afdelingers opgave at være hjælpeinstruktører i efteråret. Desværre skrumpede antallet af afdelinger ind i løbet af sæsonen.

De 40 unger har således brugt efteråret på at lære at bevæge sig, lære noget om det at gå til sport + en hel del andet. Nu kommer det spændende, for her i foråret er det så meningen, at de skal rundt i de forskellige afdelinger. Torsdag den 21. januar, stod der Taekwondo på programmet.

Vi havde valgt at fortælle lidt, kun lidt, om TKD, lege, lade dem prøve kampudstyr og så fik de også lov at prøve at

sparke på et bræt. Det gik dog mere ud over vores fingre end de indkøbte brædder.

Til sidst blev der så uddelt hvide bæltter (medlemmernes gamle, men de gjorde lykke).

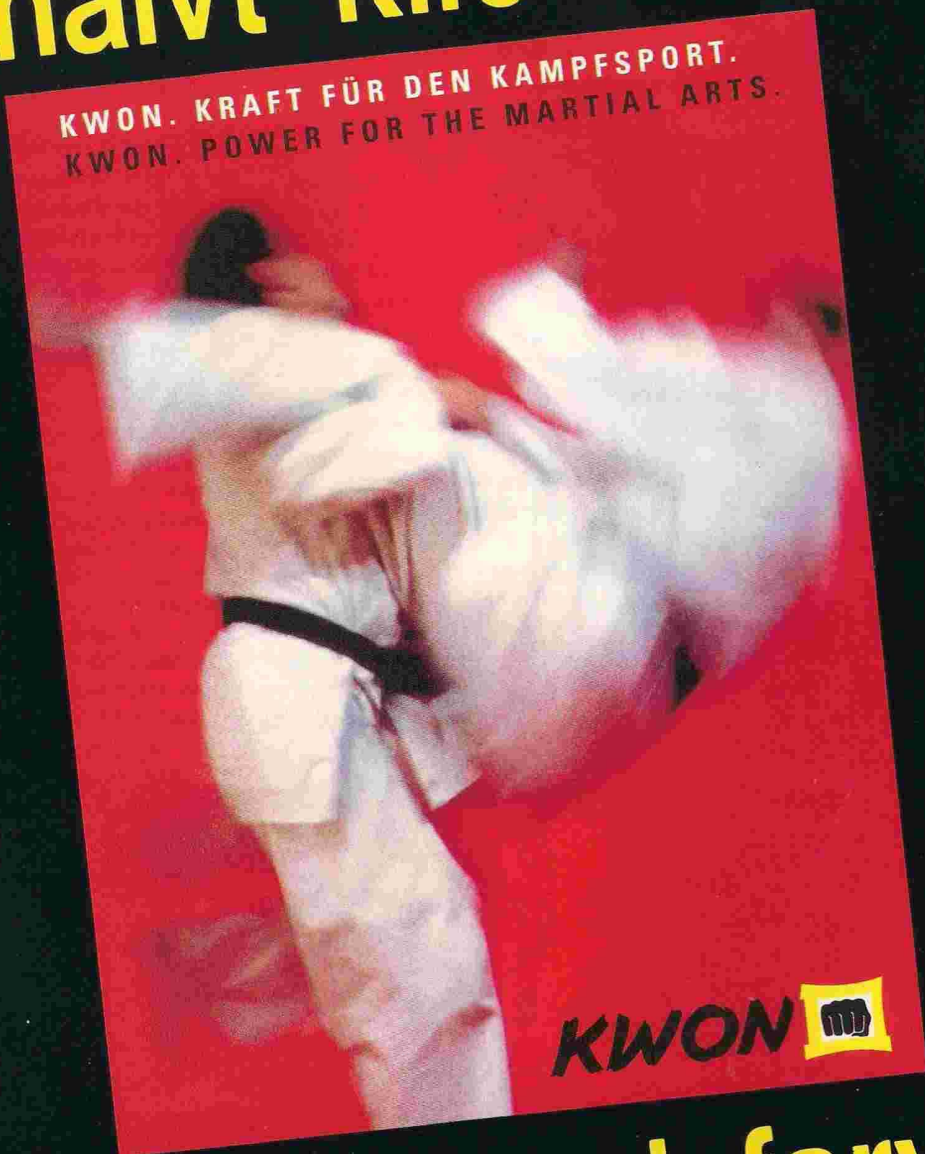
Betyder det her nu, at vi får en masse nye medlemmer? Måske, måske ikke, men hovedsagen er vel, at vi indenfor Taekwondo har givet nogle unger en god oplevelse.

Så hvis jeres klub får et lignende tilbud, syntes vi I skulle bakke det 100% op. Eller hvad med selv at tage et initiativ?

Jørn, Connie, Johnny og Tina Herlev  
Hwa-Rang

# Et halvt kilo

KWON. KRAFT FÜR DEN KAMPFSPORT.  
KWON. POWER FOR THE MARTIAL ARTS.



**KWON**

# i farver

Tre gode grunde til at du burde bestille det nye KWON katalog 92/93: For det første finder du her udstyr til næsten enhver kampsport, for det andet er udvalget blevet endnu større, og for det tredje koster det kun et frimærke eller et telefonopkald.



Send kuponen til: KWON Danmark,  
Rugvang 59, 5210 Odense NV  
Telefax 66 16 13 33  
eller ring på telefon 66 16 13 11

## Katalogbestilling

TK

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

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

Postnr./by \_\_\_\_\_

Tlf. \_\_\_\_\_ (Til statistik:) Sport \_\_\_\_\_

Fødselsår: \_\_\_\_\_ Klubindkøber: \_\_\_\_\_ Alm. udøver \_\_\_\_\_

**KWON**

DIN STYRKE I KAMPSPORTEN