

태권도

4/93

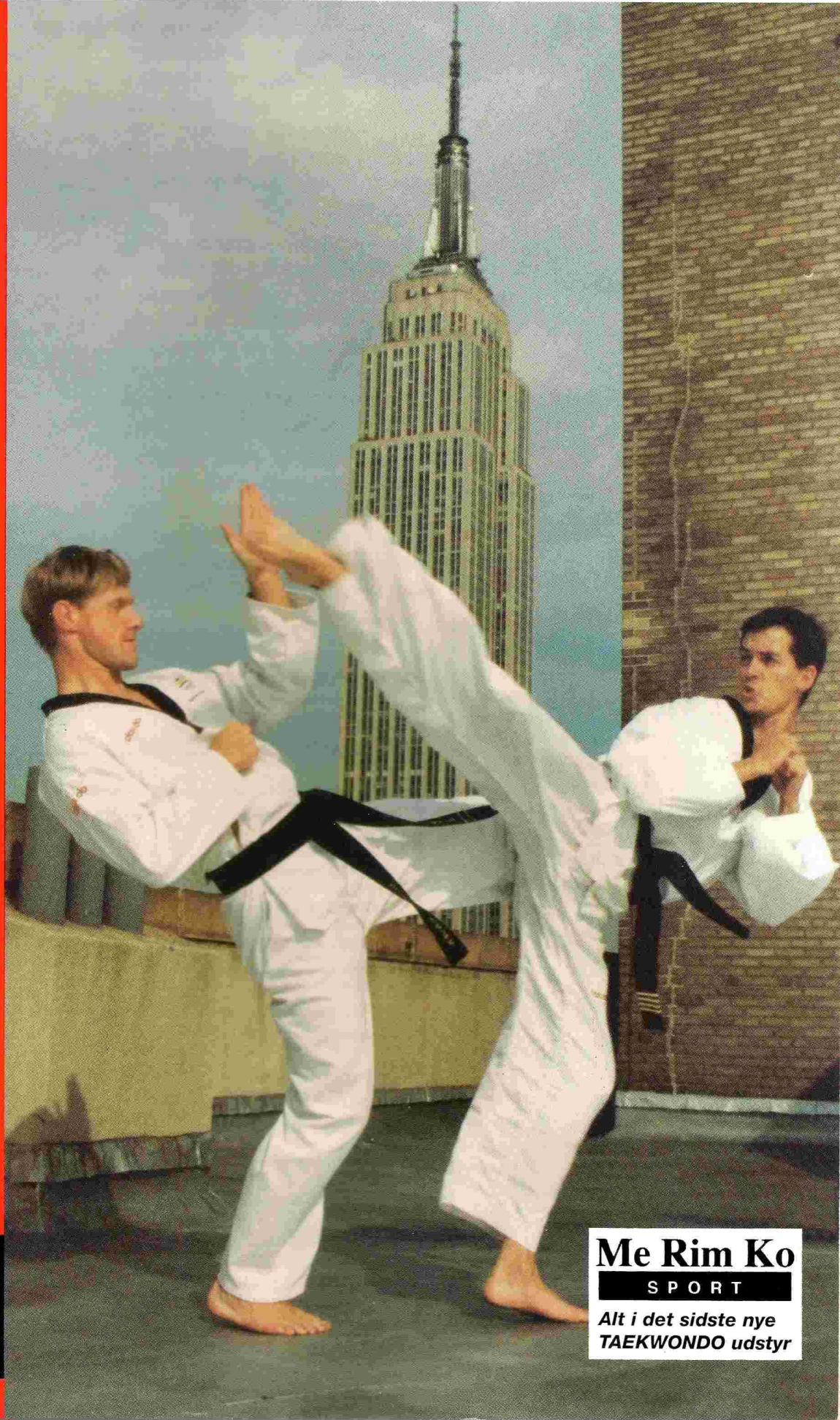
OKTOBER



MEDLEMSBLAD FOR DANSK TAEKWONDO FORBUND

18. ÅRGANG

TAEKWONDO



KWON 
Din styrke i kampsport

Me Rim Ko
SPORT

Alt i det sidste nye
TAEKWONDO udstyr

Taekwondo nr. 4/93

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. 11.00-17.00

Ons. 18.30-20.30

Fre. 11.00-14.30.

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

Mening 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- skrevet. 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
Hornslet Tlf. 86 99 52 94

Forside: Taekwondo on top of the world. Poul-Mejner og Bjarne træner 28 etager over asfalten med Empire State Building i baggrunden C.S.

Deadline næste nr.:

15/11 1993

Leder

Som alle nok ved besluttede vi på vores repræsentantskabsmøde i april at indgå en forsikringsaftale for alle vore medlemmer i Dansk Taekwondo Forbund. Denne aftale har bevirket, at licensen er steget i det nye licensår, som startede her i september.

Hvorfor har vi indgået en sådan aftale? Det er fordi det er vigtigt for vore medlemmer at være forsikrede hvis uheldet er ude, da det er et fåtal af de privattegnede forsikringer, der dækker skader som er sket i udøvelse af netop vores sportsgren.

Det er svært at ridse op hvad forsikringen dækker uden at det vil fylde en frygtelig masse. Men hvis man får en tandskade eller der sker uheld af anden karakter, kan der ydes tilskud eller udgif-

terne dækkes til tandlægeregningen eller der kan gives tilskud til fysioterapeut behandling, hvis det er nødvendigt.

Men det er meget vigtigt, at I kontakter D.T.F. hvis uheldet er ude eller direkte til Assurance centret.

Formændene i alle danske klubber har fået forsikringsbetingelserne, så der kan de læses hvis det har jeres interesse.

Nu er det ekstra nødvendigt at betale sin licens, hvis man vil være omfattet af forsikringen.

Thomas Holt



Videoarkivet tilbyder:

Dansk Taekwondo Forbund kan nu tilbyde dig følgende titler:

Åbne Hollandske Mesterskaber

Danish Open 1992

N.M. 1992 - Senior finaler

N.M. 1992 - Junior finaler

Bill Wallace Seminar

Landskamp mod Korea 1987

Landskamp mod Korea 1993 -

V.M. 1993 New York (Danske kampe) - **NYHED**

Båndene koster 250,- kr. pr. stk.

V.M. i Athen 300,- kr. Europa Cup 1993 250,- kr.

Denne prislister 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 fig. bånd: _____

Betaling vedlagt i check - Betaling indsat på giro



DANSKAR TAEKWONDO VENJARI LEGGUR LAG a

Eller sagt på en anden måde. Lidt om Taekwondo på Færøerne. For andet år i træk var Søren Knudsen på Færøerne for at hjælpe det færøske forbund med en genopbygning.

Igennem en årrække har det stået grelt til med Taekwondo på Færøerne, men efter Søren's besøg sidste år er der nu to klubber deroppe, og en tredje er på vej. Udover

instruktion og graduering af medlemmerne på Færøerne blev der også arrangeret en stor opvisning i Thorshavns største indkøbscenter. At klubberne selv gør et stort arbejde kan ses af at de under en lokal fest indtjente 10.000 kr. til klubben.

4 instruktører fra Færøerne har været på instruktørkursus i Danmark, og Færøerne forventer at få deres første sortbælte i 1994.

Færøprojektet er det mest succesfulde som D.T.F. har været involveret i af de projekter vi har haft i de tidligere Østlande og Grønland. Dette skyldes i høj grad det store arbejde som færingene har lagt i at få Taekwondo til at fungere igen.

C.S.

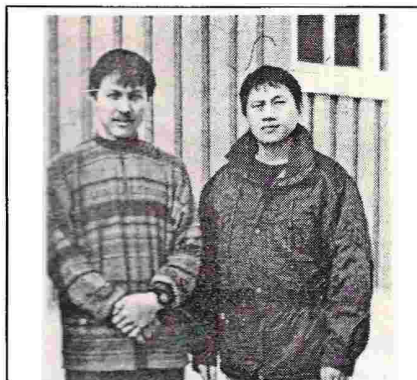


Søren Knudsen viser under sit besøg på Færøerne et cirkelspark mod Jogvan Olsen

GENANSAT TRÆNER

Grønlands Taekwondo Forbund har netop genansat den tidligere landsholdstræner Leong Wai Meng

Samtidig er Kristian Isaksen ansat som hjælpetræner.



Kristian Isaksen tv, Leong Wai Meng

Video bånd tilbud

Inden prisstigningen på videobånd har du nu chancen for et godt køb.

V.M. i Athen 1991
Europa Cup 1993
V.M. 1993 Danske Kampe
V.M. 1993 The Finals

} 200,- kr. pr. stk.

Alle 4 bånd 650,- kr.

Båndene bestilles hos: Dansk Taekwondo Forbund
Herningvej 35, 8600 Silkeborg

Tilbuddet gælder til og med den 1. december 1993.



Navn: _____

Adresse: _____

Postnr.: _____ By: _____

Bestiller flg. bånd: _____

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

Betaling vedlagt i check

Betaling indsat på giro

DTF'S VINTERLEJR 1993

KOM OG MØD FØLGENDE TRÆNERE:

Kyoung An Choi	8 DAN	Danmark
Tai- Jeong Ko	7 DAN	Danmark
Jeong-Ji Yong	7 DAN	Egypten
Kim Lehmann	5 DAN	Danmark
Claus Henriksen	5 DAN	Danmark
Carsten Stigers	4 DAN	Danmark
Michael Iversen	4 DAN	Danmark

OPLEV OGSÅ

Ninjutzu med Flemming Nielsen
TurboHop Shop med Rikke Warming

DER VIL VÆRE

Spændende foredrag - Indendørs fodbold - Konkurrencer - Video - Fest - Råhygge - Dan og Kup graduering - Lej en bowlingbane - Massage til rimelige priser - Lejr T-shirts - og meget mere

BESØG

Vores bod med udstyr fra Me Rim Ko Sport
Vores kiosk med et stort udvalg af kioskvarer.



ALT DETTE FOREGÅR I KØGE DEN 27. DECEMBER TIL DEN 30. DECEMBER 1993

PRAKTISKE OPLYSNINGER:

Sted:

Ravnsborg Hallen
Ravnsborgvej 3
4600 Køge
Tlf. 30 54 80 39

Overnatning:

Søndre Skole
Rasmussensvej 23
4600 Køge

Pris for lejren:

Voksen 295,- kr.
Børn u/13 år 255,- kr.

Pris for mad: 275,- kr.

Sidste tilmeldingsfrist:

14. december 1993 (poststemplet)

Ankomst

Den 27. december kl. 11.00

Første træning

Den 27. december kl. 15.00

Medbring

Soveunderlag/sovepose

DU KAN RINGE MED SPØRGSMÅL TIL:

Bendt Nørgaard 53 65 73 73
Pia Frederiksen 53 65 53 99
Steen Kristiansen 56 63 04 59
Køge
Taekwondoklub 56 63 00 93

Tilmelding til lejren foregår klubvis, men du må gerne bruge kuponen på denne side.

DTF'S VINTERLEJR 1993

NAVN: _____ ALDER: _____

ADRESSE: _____

KLUB: _____ GRAD: _____

SÆT KRYDS: VOKSEN 295,- KR.
 U/ 13 ÅR 255,- KR.
 MAD 275,- KR.

VEDLÆG EN CROSSED CHECK.

SIDSTE FRIST DEN 14. DECEMBER 1993 (POSTSTEMPLET)

TILMELDING SENDES TIL:
PIA FREDERIKSEN
TVÆRVEJ 4
4600 KØGE

NY TAEKWONDO BOG PÅ MARKEDET

Vi er i Danmark ikke forvent med litteratur på dansk om Taekwondo, men for en stund kan vi nu få styret vores behov, idet der er udkommet en ny bog på Gyldendal.

Bogen, der kort og godt hedder "Taekwondo", er på 96 sider og koster 168 kr,- er skrevet af Claus Jensen, der selv er aktiv udøver i Århus. Bogen er utrolig velskrevet med mange flotte illustrationer og let at gå til.

Rent teknisk indeholder den pensum til og med grønt bælte og med illustreret gennemgang af de teknikker der hører til. På dette punkt henvender bogen sig primært til begyndere, hvad den da også gør meget flot.

Bogen har også et meget stort historisk afsnit om Taekwondo både på verdensplan men også om udviklingen i Danmark, hvad der i høj grad også gør en læseværdig for højere graduerede personer. C.S.

FESTUGE OG TAEKWONDO

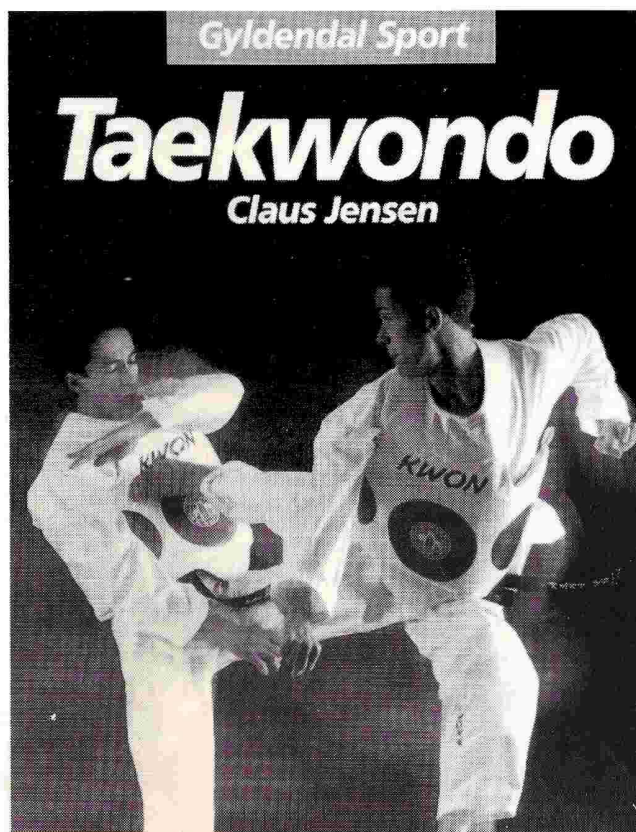


I forbindelse med festugen i Århus havde de idrætslige organisationer i Århus givet byens børn mulighed for at prøve mange forskellige idrætsgrene.

En af idrætsgrenene var Taekwondo. Efter træningen af de mange børn skulle vi selvfølgelig også prøve nogle af de andre ting.

Redaktøren ses her i et forgæves forsøg på at lege bjergbestiger, mens hans elev Thomas hygger sig med at se sin træner i en fortvivlet situation.

C.S.



Forside af den nye Taekwondo bog

Taekwondo kan ved en god indsats give andet end medaljer. Her Tommy Mortensen i sin sponsor-bil fra AUTO-NORDEN

C.S.



UNGDOMSHJØRNET

Efterlysning!!

Bor du på Sjælland ?

Har du tid til at arbejde med børn og unge? Vil du sammen med 4 andre fra det ganske danske lægge tid og arbejde i at skabe optimale betingelser for børn og unge, der dyrker taekwondo i Danmark?

Da vores medlem i B. og U. udvalget fra Sjælland, til vor beklagelse har trukket sig, søger vi, (med lys og lygte) en person på Sjælland, der vil lægge tid og kræfter i at arbejde med B. og U.

Er du personen?

Så kontakt:

Karin Schwartz,
Hermodsvej 43,
6705 Esbjerg Ø

TV dækning på det næste Ratingstævne !!

Så er det endelig bekræftet. DR TV kommer og dækker det næste ratingstævne, tid og sted er også på plads. Tidspunktet bliver den 5. februar 1994 og stedet bliver Esbjerg, formodentlig i stadionhallen.

Selve stævnet bliver et rent børnestævne, forhåbentlig med deltagere fra både ind- og udland.

Alle deltagere vil blive garanteret mindst 3 kampe, eftersom der bliver kæmpet efter det specielle udfordringssystem som rating udgør.

Ratingformen blev første gang afprøvet ved et "lukket" stævne hvor det viste sin berettigelse ved at blive en stor succes blandt deltagerne. Et stævne hvor man ikke var ude fordi man tabte en kamp, kunne kun blive en succes.

Dette prøvestævne blev derefter udsat for en kritisk vurdering og efter nogle få rettel-

ser i pointsystemet er det nu klar til at blive kørt at stablen for alle Taekwondo udøvere. Vi glæder os til at se hvem der bliver de første der får en placering på den nye Taekwondo rating rangliste.

B. og U. efterlyser ideer.


Har din klub lavet nogle vellykkede arrangementer eller har andre ideer med interesse for børn og unge i andre Taekwondo klubber i landet?

Det kan være ideer af enhver slags, træningsmæssigt, lege, weekendideer, konkurrencer, - alt muligt.

Har du erfaring med nogle arrangementer, så skriv, enten til bladet her eller til:

B. og U. udvalget,
Jesper Kristensen,
Nørrealle 16,
7700 Thisted

KRYDSORDSOPGAVE for børn - til og med 14 år

1				2		12						13		
												16		
17				3			6			5				
												14		15
	4		8											
7														
			18				9					10		
														
	11											19		

Vandret:

1. Taekwondo stammer fra
3. Redaktørens fornavn
4. Kampråb
7. Træningsdragt
9. Den nye stævneform
11. 9 på koreansk
12. Dansk verdensmester
14. Kampfarve
16. Hun er sød
17. Skal alle have
18. Karatedragt
19. Ikke nat

Lodret:

2. Frontspark
5. 2 - 2
6. Clark Kent
8. Kampvest
10. Ikke dårlig
13. Morgenmad
15. Træningssal
1. Ikke poomse

Løs krydsordsopgaven og send den ind inden den 15.11. 1993 og du er med i konkurrencen om en gratis vinterlejr eller sommerlejr.

Løsningen sendes til:

Jesper Kristensen
Nørre Allé 16
7700 Thisted

Første bogstav skal stå i talfeltet

INSTRUKTØRKURSUS

Instruktør 1 Kursus

Lørdag og søndag den 4. og 5. september blev der afholdt instruktør 1 kursus i Bramsnæs på Sjælland. Fra Herlev Taekwondo var vi tre personer, som deltog i kurset. Grunden til at vi deltog var, at det fra vores klubs side forventes, at kommende trænere/hjælpetrænere har deltaget i instruktørkurser og lignende. På kurset deltog cirka 30 personer, som alle var geografisk og gradueringsmæssigt forskellige. Således var der deltagere fra 7. kup til 2. dan. Som kursusinstruktør deltog Carsten Stigers (Århus, 4. dan) og Lars Arnum (Esbjerg, 4. dan). De var begge meget engagerede i undervisningen og formåede at gøre denne sjov og interessant.

Kursusindhold

Kurset kan opfattes som et introduktionskursus, hvor deltagerne "snuser" til en række relevante emner. Mange af disse emner vil så senere blive gennemgået mere speci-

fikt i efterfølgende kurser (instruktør 2, træningslære 1 osv.). De gennemgåede emner kan kort opsummeres som:

- Undervisningsprincipper og metoder
- Fysisk grundtræning
- Træner- og lederroller
- Førstehjælp

Alle emner og eksempler var fra taekwondo og var derfor med til at øge interessen for det gennemgåede stof. Den teoretiske gennemgang blev fulgt op af praktiske øvelser i dobog.

Vi blev opdelt i mindre hold, hvor vi enkeltvis skulle undervise/instruere hinanden. Efter hver praktisk øvelse var der konstruktiv gennemgang af den enkeltes undervisning. Især under de praktiske øvelser viste det sig, at den store forskel på deltagerne var en fordel. De mere erfarne kunne give gode tips til de mindre erfarne. Desuden blev der vist en række gode og sjove øvelser (især

opvarmningsøvelser) fra de forskellige klubber.

Tilmelding til instruktør 2

Efter to dages kursus er det rart at komme hjem og evaluere indtryk og erfaringer. Set i lyset af, at kurset henvender sig til erfarne og mindre erfarne trænere/hjælpetrænere, er kursusindholdet godt valgt og struktureret. Vi fra Herlev kan kun opfordre så mange som muligt til at melde sig til det næste instruktør 1 kursus. Herved opnås, at nye trænings- og ledelsesmetoder bliver spredt til flest mulige klubber. Med til at gøre kurset godt var desuden en stor indsats af Bramsnæs Taekwondoklub. Med det ovenstående kursus i hukommelsen glæder vi fra Herlev os til at komme til instruktør 2 kurset i Munkebo (Fyn) den 23. og 24. oktober.

Hilsen Allan Jensen
Herlev

HVERVEKONKURRENCE

Dansk Taekwondo Forbund kører hvert år en landsdækkende hvervekampagne for at få flere mennesker gjort interesseret i Taekwondo. I år har man lavet plakater, flyers som er blevet sendt til klubberne. Klubberne kan så bruge disse, hvor de mener de gør mest gavn. Derudover har man fået lavet Go-Card, som er postkort der hænger til fri afbenyttelse rundt omkring på cafeer i Danmark, sidst, men ikke, mindst, og det er her du kommer ind i billedet, har man lavet nogle specielle postkort som du som medlem skal uddele til folk der gerne vil vide mere om Taekwondo.

Du skal blot sørge for at skrive dit pas nr. på kortet, og når dit kort så bliver indsendt af den du har givet det til er du med i konkurrencen om 3 flotte præmier.

Konkurrencen har kørt siden d. 1. september og stopper d. 1. december. Ekstra kort kan rekvireres i sekretariatet.

1. præmie:

En tur med landsholdet til åbne Hollandske, eller åbne Belgiske mesterskaber 1994, med alt betalt.

2. præmie:

Vinterlejr i Køge incl. den lækre mad.

3. præmie:

En super smart dobog med tilhørende Taekwondo taske.

Mange hilsner
Marketingafdelingen



VÆGTTRÆNING OG TAEKWONDO

Du skal ikke træne med vægte - så bliver du tung og langsom! Dette er et udsagn man tit støder på i Taekwondoklubber. Lad mig sige det enkelt: udsagnet kan både være rigtig og det kan være helt forkert. Kryptisk - ja, men det kan forklares.

Forkert vægttræning

Det er klart, at der er uendeligt mange måder man kan træne forkert på. Nogle af måderne kan være forkerte i Taekwondo sammenhæng, men rigtige i andre. Jeg læste engang her i forbundsbladet om en af pigerne fra landsholdet, som var ved at forberede sig til et stort internationalt stævne. Hun supplerede med vægttræning med mange gentagelser fordi: "Så fik hun den slags seje og udholdende muskler, som Taekwondokæmpere har brug for!" Det hun lavede var styrkeudholdenhed, dvs. evnen til at lave mange gentagelser med middel belastning. Dette kan være meget godt, hvis man f.eks er roer eller vejarbejder, men som Taekwoudøver har man vel mest brug for det i forbindelse med træning (når man laver en masse armstrækninger, som man laver fordi...).

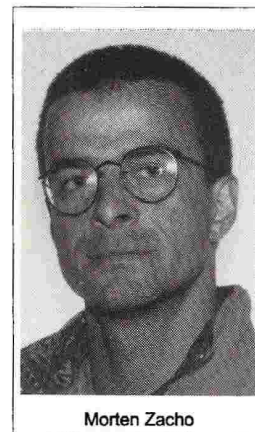
Nu skal der nok være nogen, der begynder at protestere, men prøv at tænke over, hvad

det er for en slags styrke man har brug for i en kampsituation. Det gælder om at kunne bevæge sig hurtigt og kunne ramme med stor kraft. Forekommer det nogensinde at man bruger en muskel 30 gange lige efter hinanden uden pause? - 30 mellemhårde momtong-jurugi ind på vesten lige efter hinanden (og kun med højre hånd)? nej vel! Nogle få hårde spark lige ind i sækken på manden, så han spytter tandbeskytteren ud, det er det vi har brug for!

En anden klassisk måde at træne forkert på er hvis man melder sig ind i et vægtcenter og så bliver instrueret i at træne efter "bodybuilder" - metoder. Man træner med langsomme kontrollerede bevægelser. Man laver ofte bevægelserne afkortede og på en pumpende måde. Uanset om man har meget eller lidt vægt på, så træner man som regel efter "the pump" bl.a. ved at holde korte pauser imellem sætterne.

Korrekt vægttræning

Præcist hvilke øvelser man skal lave vil jeg ikke komme ind på her. Det er desuden også meget individuelt. Generelt vil jeg sige, at man bør tilstræbe balance i sit valg af øvelser. Hvis man træner forside, skal man også træne bagside og hvis man træ-



Morten Zacho

ner overkrop skal man også træne underkrop. Træner man mave skal man også træne ryg. Apropos mave og ryg (lænd), så er det ikke alle de følgende retningslinier, der gælder for træning af disse. Netop for mave og ryg er der god fornuft i også at lave forskellige former for styrkeudholdenhed. Som med al anden træning skal man vænne sig gradvist til nye belastninger, og man kan have noget praktisk instruktion af en, der ved noget om vægttræning. De følgende retningslinier gælder først når denne proces er overstået.

Man skal træne med høj intensitet dvs. at hver gang man laver en gentagelse, så gør det med al den kraft man overhovedet kan mobilisere.

Man skal træne med høje belastninger, helst over 75% af det som man kan løfte en gang. Dette svarer til at man kan lave 4 - 8 gentagelser.

<input type="checkbox"/> Jeg vil gerne høre mere om Taekwondo, og hvor den nærmeste klub ligger.	
Navn	
Adresse	
Postnr.	By
Pasnr. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

Dansk Taekwondo Forbund
Hemmingvej 35
8600 Silkeborg

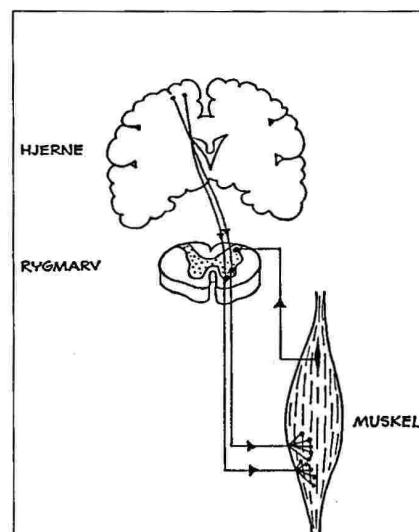


Fig. 1:

Jo flere impulser der udgår fra hjernen, jo flere muskelfibre vil trække sig sammen. Ultrænede kan kun aktivere måske 70-80% af deres fibre på en gang.

VENDE !!!

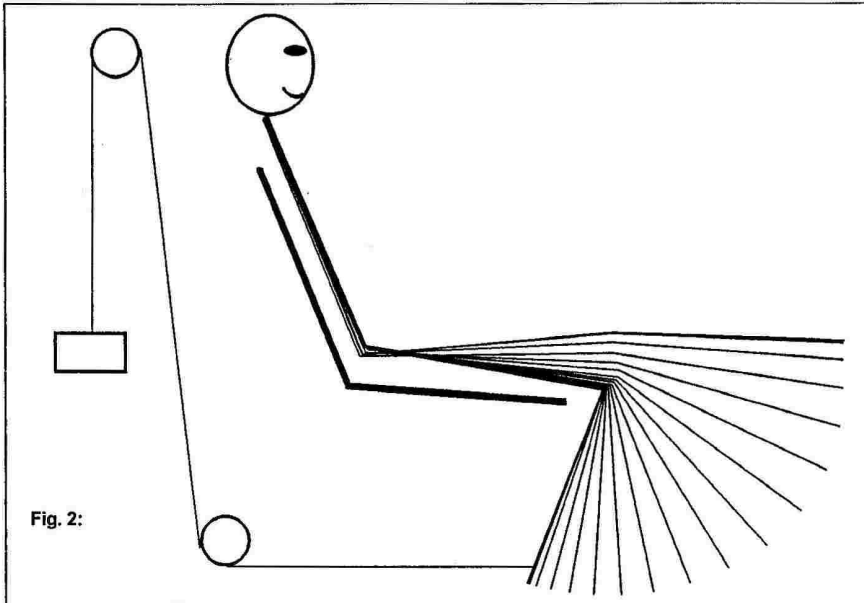


Fig. 2:

Man skal holde gode pauser mellem sætterne, typisk ikke under 2 minutter.

Man skal ikke udpine sig selv i hvert sæt, men stoppe når man ikke længere kan udføre øvelsen rent ved egen hjælp.

For at få en fremgang bør man træne hver muskelgruppe 2-4 gange pr. uge.

Det man en gang har opnået, kan til gengæld vedligeholdes med kun en træning pr. uge.

Man skal vedligeholde sin Taekwondotræning, også selvom man i en periode laver meget vægttræning, ellers kan den opnåede styrke ikke overføres til teknikker.

Man skal strække grundigt igennem efter hver vægttræning, både for at undgå ømhed og for at bevare sin smidighed.

Folk er forskellige. Derfor vil nogen have stor glæde af supplerende vægttræning, men andre vil udnytte energien bedre ved måske at lave mere tekniktræning- spørg din træner til råds.

OG HUSK! Det ovenstående skal kombineres med ordentlig udstyr, ordentlig instruktion og gradvis tilvænning.

Idéen med at bruge tunge vægte

Alle muskler er opbygget af mindre enheder - muskelfibre. Hver muskelfiber har sin egen nervetråd, hvorigennem den får besked om at trække sig sammen (se fig.1.) Hvis man skal løfte noget, der er let eller bevæge sig langsomt, så er det kun nogle af muskelfibrene i en muskel, der får besked på at trække sig sammen. Hvis man derimod skal løfte noget, der er meget tungt så gælder det om at kunne aktivere alle sine muskelfibre på en gang. Dette er nøjagtigt det samme det gælder om, når man f.eks skal sparke meget hurtigt. Når man træner tung og eksplosiv styrketræning, så træner man den samme evne som

man har brug for når man skal bevæge sig hurtigt, nemlig evnen til at aktivere alle sine muskelfibre på en gang.

Fordele ved styrketræning

Virker skadeforebyggende, især omkring svage eller oversmidige led.

Mange vil få mere power i deres teknikker

Man kan bedre tåle selv at blive ramt.

Du får større overskud i forhold til andre gøremål i hverdagen (når flygelet skal flyttes o.s.v.)

Ulemper

Du risikerer at tage på i vægt (og hvad så?)

Det koster træningsenergi, som du måske kunne have brugt på noget andet.

Du risikerer at blive selvoptaget

Sidste nyt fra forskningsprojektet.

Som nogle af jer måske ved, så er jeg igang med et projekt, der netop skal undersøge, hvordan træning med tunge vægte påvirker sparkehastigheden. Vores forsøgspersoner har trænet hårdt og er blevet testet på forskellige måder både før og efter træningen. Lige for tiden sidder jeg begravet i analyser af muskelprøver, high-speed film, styrkemålinger o.s.v. Der vil gå endnu noget tid, før end jeg kan give et samlet billede af, hvad vi har fundet ud af, men de foreløbige resultater understøtter stort set det, jeg har skrevet ovenover. Nogle foreløbige konklusioner kan jeg dog godt lufte: Man kan lave styrketræning for benene uden at miste hverken hurtighed eller smidighed. Kombinerer man sin træning rigtigt kan man få en væsentlig styrkefremgang uden at gå op i vægt. Omvendt skal det også siges, at når man pludselig lægger en masse vægttræning oven i det man plejer at lave, så risikerer man nogle uheldige træthedssymptomer, der går ud over den energi man har til sin normale Taekwondotræning. Så derfor: først og fremmest lyt til din krop, dernæst lyt til mig og til allersidst lyt til din mor!

God træning - og gud nåde og trøste de arme stakler, der møder jeres styrke!

Morten Zacho
Ildrætsstuderende-Kbh. Universitet

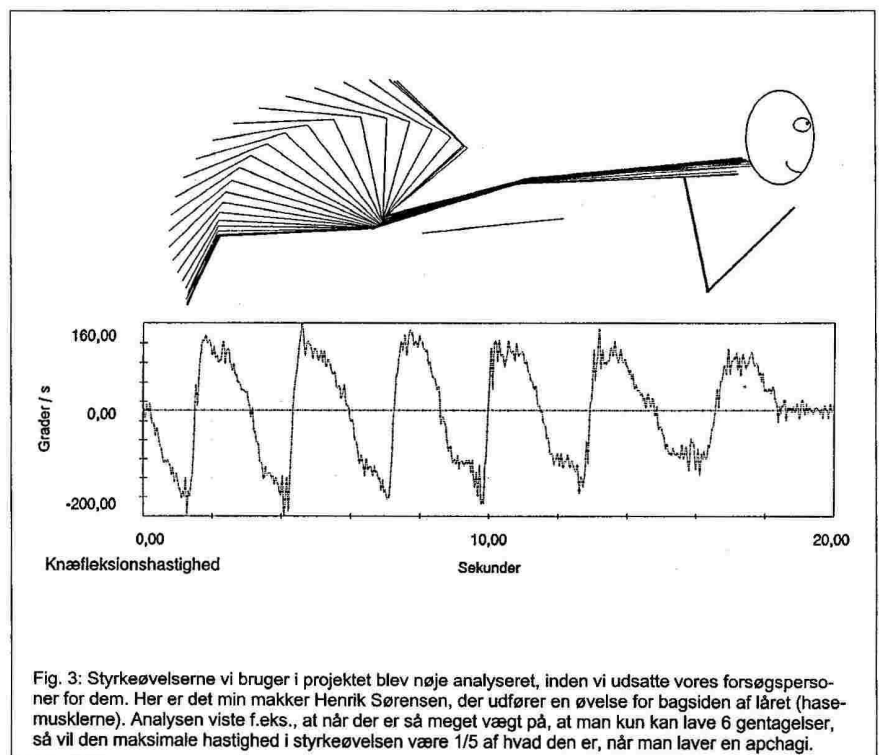
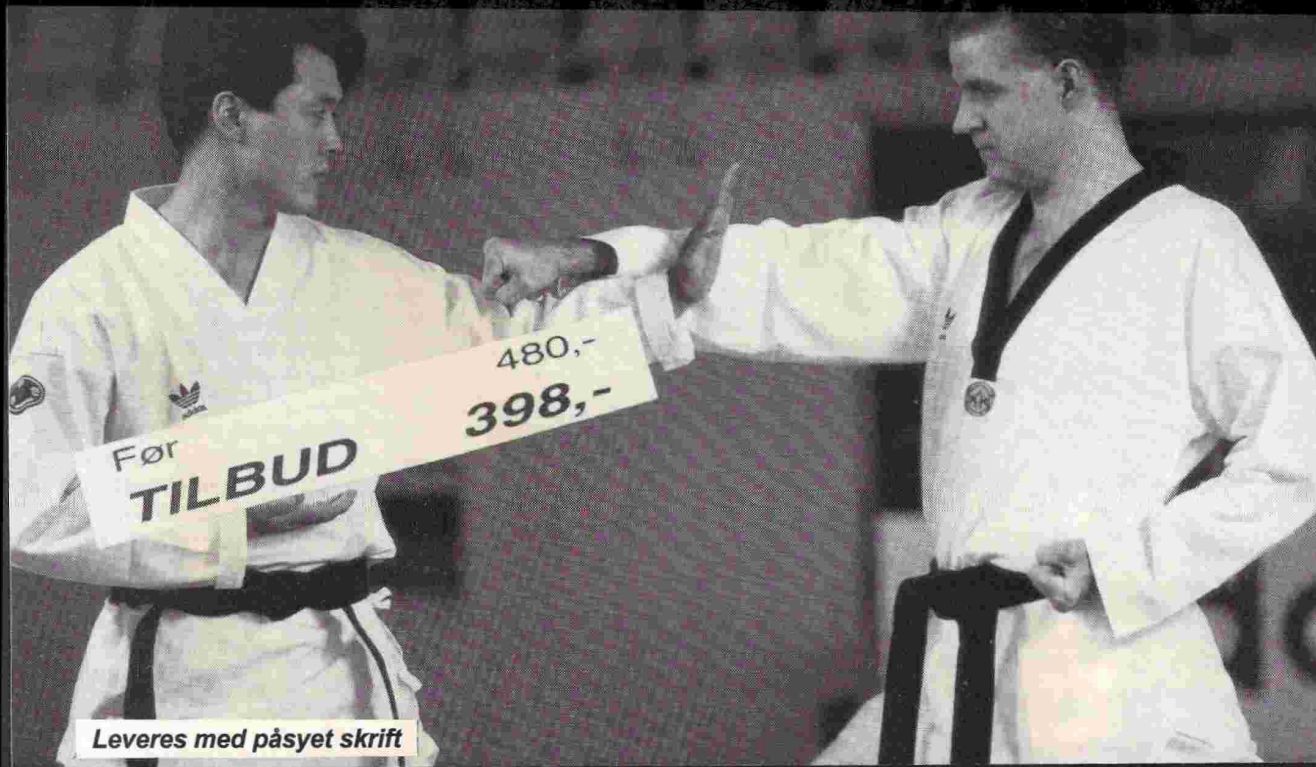


Fig. 3: Styrkøvelserne vi bruger i projektet blev nøje analyseret, inden vi udsatte vores forsøgspersoner for dem. Her er det min makker Henrik Sørensen, der udfører en øvelse for bagsiden af låret (hase-musklerne). Analysen viste f.eks., at når der er så meget vægt på, at man kun kan lave 6 gentagelser, så vil den maksimale hastighed i styrkøvelsen være 1/5 af hvad den er, når man laver en apchagi.

adidas®



Eneforhandler af adidas TAEKWONDO udstyr i Danmark



Leveres med påsyet skrift

NYHED !!!
adidas benbeskytter



NYHED !!!
adidas vendbar kampvest



NY MODEL
adidassko
str. 35 - 45
Før 380,-
TILBUD 330,-



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
Poom

Poom dobog



Velkommen på

Me Rim Ko
SPORT

ordretелефон
36 30 88 10
56 63 87 75

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 - 42

Før 330,-

TILBUD 198,-

Alt i det sidste nye
TAEKWONDO udstyr
Importeret direkte



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,-		

MACHO WTF OFFICIAL

Hovedbeskytter

375,-

Benbeskytter

200,-

Armbeskytter

180,-



NYHED



Strindbergsvej 94B
2500 Valby
Tlf. 36 30 88 10
Fax 36 30 88 13

Me Rim Ko
SPORT

Claus Henriksen
Primulavej 16
4600 Køge
Tlf. 56 63 87 75 10.00-21.00
Fax 56 63 87 75

OBS !!!
Ny adresse pr. 1/11:
Kløvervej 10
4600 Køge

STILLINGSOPSLAG!

2 talenttrænere til Jylland / Fyn !

Da vi har måttet sige farvel til 2 af vore trænere (se nedenfor), søger Talentudviklingen 2 trænere til varetagelse af talenttræneropgaver i Jylland / Fyn.

Arbejdsopgaver:

Ansvar for planlægning og gennemførelse af den månedlige talenttræning i regionen sammen med din makker, følge talentdeltagerne ved stævner i ind- og udland, identificere og rekruttere nye talenter, deltagelse i koordinationsmøder med landstræneren og dine "kolleger", lejlighedsvis kursusdeltagelse.

Krav / kvalifikationer:

Ud over et stort engagement og lyst til at arbejde med Forbundets kommende elitekæmpere kræves naturligvis instruktørerfaring indenfor kamptræning på topplan. Endvidere vil det være en stor fordel, hvis du selv har kæmpet på topplan i en årrække, så du ved, hvad der kræves. Evt. tidligere landsholdskæmpere. Endelig må du være villig til at følge landsholdstrænerens "linie", samt til stadig at dygtiggøre dig gennem relevante kurser m.m.

Til gengæld:

Kan vi tilbyde et "job" med spændende udfordringer, mulighed for personlig udvikling og for at være med et af de steder, hvor

tingene sker. Du vil indgå i et dynamisk teamwork med dine trænerkolleger omkring dine arbejdsopgaver.

Synes du ovenstående lyder spændende, og er du den rette m/k, så send et par ord om dig selv til undertegnede - senest d. 1. nov. '93.

for Talentkoordinationsgruppen

Per Holdt Madsen

Grønlandsparken 142 A

6715 Esbjerg N.

tlf: 75 15 76 47

P.S.- Af praktiske grunde vil ansøgere fra Jylland / Fyn blive foretrukket.

Farvel til talenttrænere

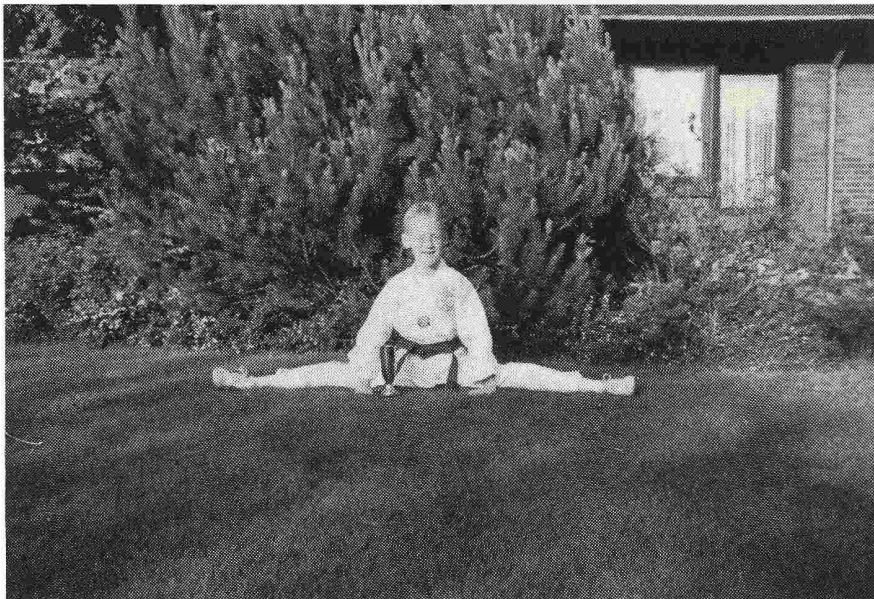
Som det fremgår af annonce ovenover, har talentudviklingen måttet sige farvel til 2 af vore instruktører.

Det drejer sig om Thomas Filyo fra talentregion Nord og Lisbeth Larsen fra talentregion Syd/ Fyn, som begge har måttet sige stop pga. et for stort arbejdspress i deres "civile jobs" til også at kunne overkomme arbejdsopgaverne indenfor talentudviklingen.

Jeg vil gerne her sige de 2 tak for det gode samarbejde, vi har haft og for den store indsats I har ydet for talentudviklingen, såvel i den vanskelige opstartsfase som gennem det "daglige" arbejde.

på Talentkoordinationens vegne
Per Holdt Madsen

Læserbrev



Jeg er en dreng på ni år. Jeg hedder Karsten Holm og bor Violvej 69, 6650 Brørup.

Jeg er medlem af Brørup Taekwondoklub. Cheong Yong og har snart været det i tre år.

Jeg har fornylig været til graduering. Jeg fik rød snip på mit blå bælte.

Kort tid forinden havde vi generalforsamling i klubben, hvor jeg fik tildelt flidspokalen for 1992.

Min træner hedder Alex Holm, og jeg synes han er alletiders. Jeg har mange gode kammerater i klubben, selv om mange af dem er en del ældre end mig.

Karsten Holm

MUSEUM

Som nævnt i et tidligere nummer af Taekwondo er der i Korea blevet startet et Taekwondo museum.

Der mangler dog stadig mange ting med nationalt særpræg. Den danske landstræner Ko Tai Jeong er derfor blevet kontaktet af museet med henblik på fremskaffelse af danske effekter.

Opfordringen gives hermed videre.

Ligger du inde med effekter så som plakater, streamers, vimpler, badges o.l. som du gerne vil skænke til museet i Korea, kan du sende dem til:

*Ko Tai Jeong
Strindbergsvej 94 B
2500 Valby*

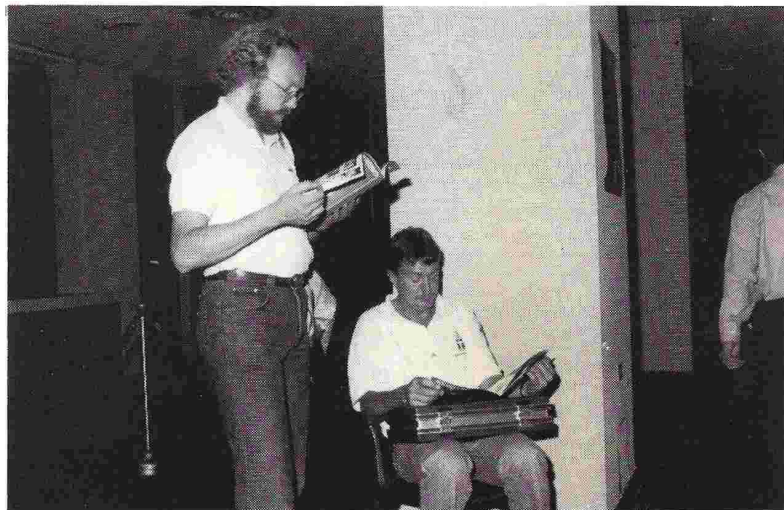
VM 1993

Verdensmesterskaberne i Taekwondo var denne gang lagt i hænderne på United States Taekwondo Union, som er den gren af Taekwondo der i U.S.A. repræsenterer W.T.F.

Der er i U.S.A utallige former for kampsport, og indenfor Taekwondo er udbuddet også ret bredt, både inden for de, der kender sig til henholdsvis W.T.F eller I.T.F., men også indenfor de mange forskellige kwans- (skoler), der jo er de gamle korean-

ske kampsport, som Taekwondo er udsprunget fra.

Man skal helt tilbage til V.M. i 1983 i København for at finde et internationalt stævne, hvor det organisatoriske bare fungerede. De minusser, der var ved stævnet dengang blev leveret af de udenlandske hold, f.eks. Taiwans politiske manifestation på sejrsskamlen og slagsmål på kampbanerne mellem officials og iranske gæster og dommere.



Lang og træls ventetid - her ved registreringen

c.s.

Så godt som alle internationale stævner siden da har lidt under markante mangler, hvor man har haft på fornemmelsen, at det primære var at score kassen.

U.S.A. er et stort land med mange taekwondo udøvere, så det var med store forventninger, ikke blot til den danske indsats, at det danske taekwondo hold tog den 8 timer lange tur over dammen til "Guds eget land".

Organisationen

Ak og ve. - Trods den kendsgerning, at det amerikanske forbund havde investeret næsten 10 millioner kr. i V.M., var der så en ting den amerikanske organisationskomite ikke havde check på, ja så var det organisationen. Lad os starte med registreringen af kæmpere og officials. Landsholdslederen Freddie Larsen havde, som den omhyggelige mand han er, sendt de danske registre-



Det danske hold ved V.M. '93

c.s.

VM 1993

ringer til New York længe før stævnet. Ikke desto mindre kom han til at sidde og stirre ud i luften en hel dag mens han ventede på at få deltageres registreringer udleveret. Spurgte man om, hvordan det gik fik man det venlige og totalt intetsigende svar: "Oh, You are next in line".

Pressen har jo også et arbejde at gøre ved et så stort stævne, og startede med at undersøge mulighederne for at komme i hurtig forbindelse med Danmark. Over en dør hang et skilt med ordlyden "Press Center", og vi spurgte de officials, der var der, hvorledes vi skulle forholde os. Desværre viste det sig, at de to officials, der var her, kun talte koreansk, så den kommunikation blev der ikke meget ud af. Det viste sig senere, at hovedparten af de folk, der styrede stævnet, var amerikansk/koreanere, der kun kunne et gebrokkent engelsk, hvilket i forbindelse med et internationalt stævne jo



c.s.



"The Korean Tigers"

c.s.

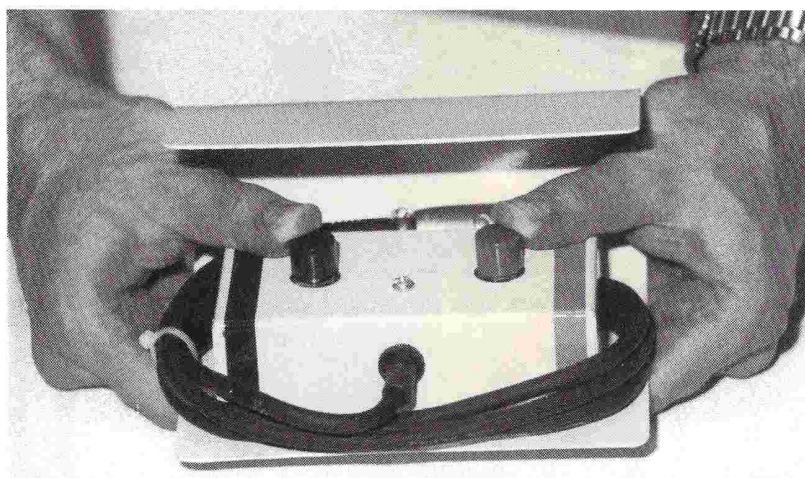
ikke ligefrem er befordrende for kommunikation og gensidig forståelse. For forståelsen af ovenstående, men absolut ikke en accept, er det måske på sin plads at forklare lidt om, hvordan taekwondo udøves i U.S.A. Dojangerne i U.S.A. kører professionelt, hvorfor det er utroligt vigtigt for de enkelte "mestre" at markere sig mest muligt for på den måde at få fat på elever. Derfor er der et utroligt stramt system, hvor "mestrens" ord er lov, og han tillader sjældent eleverne at få nogen indflydelse.

Bjarne Johansen fra Viby rejste efter V.M rundt i U.S.A. sammen med en af sine elever, Patrik. De besøgte et taekwondo center, der blev ledet af Greg Fears. Han sagde direkte til Bjarne, at han var dum, fordi han havde en så dygtig elev som Patrik. I Danmark er vi glade, hvis vi kan skabe gode og dygtige elever, men i U.S.A. er det ensbetydende med at eleven bryder ud og laver sin egen skole og derved bliver konkurrent til sin gamle træner.

Hele denne "Jeg bedst vide" ånd hang over stævnet, og det virkede ikke som om at man kendte til ordet "uddelegering". Tænk nu, hvis det viste sig, at den mand, man havde uddelegeret et job til udførte det bedre end en selv og måske fik noget ros man skulle have haft. Uha uha.

I forbindelse med medaljeoverrækkelsen skulle de enkelte lande selv medbringe flag og nationalmelodier, og det gav en del problemer for arrangørerne at få dem samlet ind. Men selve medaljeoverrækkelsen den første dag var en farce. Sejrsskamlen stod midt på gulvet og i den ene ende af hallen var en fyr på en stige i færd med at tape flagene på et forhæng der tilfældigvis var der.

Sådan kunne jeg fortsætte med et stævne, der begyndte kl 11.00 og publikum der først kunne komme ind kl. 13.00, kampbaner der ikke kunne kæmpes på fordi under-



Hjørnedommerens pointboks

c.s.



Det danske P.R.-fremstød for V.M. '95, der desværre gik til Egypten

c.s.

også kampen med 3-1. Et af sine point scorede han i anden omgang med et flot cirkelspark til Franciskas hoved. I sin anden kamp gjaldt det Filimon Villar fra Paraguay. Faruk virkede her en smule langsom og havde åbenbart svært ved at finde ud af sin modstander, og efter anden omgang stod der da også stadig 0-0. I sidste omgang lykkedes det dog Faruk med et flyvende cirkelspark at score det point, der afgjorde kampen. Faruks sidste kamp stod mod Kadir Yagiz fra Tyrkiet, som vandt med 1-0, og trods den lille sejr til tyrken virkede det som om Faruk havde stor respekt for sin modstander. Men en flot indsats at vinde 2 kampe som V.M debutant.

Yossef L'Harakki

Yossef L'Harakki var ligesom Faruk Rashid V.M. debutant, men alligevel kendt med at stå i en international arena da han med en E.M. bronze i 1992 og en guld fra 1990

lagene gled fra hipanden, et stævne der pludselig blev afbrudt fordi halarbejderne ikke måtte arbejde før kl. 13.00 for deres fagforening. Presserum hvor man kunne få drinks og snacks men ingen informationer. Kampbaner hvor der blev kæmpet 3x3 min. lige ved siden af hvor de kæmpede 3x2 min. Selv dommerne, der normalt er et forkælet folkefærd, blev behandlet som uopsidelige maskiner. 3 timer på stolen uden en eneste pause. Dommerne havde 5 restauranter de kunne spise på i løbet af stævnet, 4 koreanske og 1 almindelig. Det viste sig hurtigt, at den amerikanske restaurant var den mest besøgte, og pludselig kunne dommerne ikke spise der mere, men kun på de koreanske restauranter. Alt i alt virkede det som om stævnet var arrangeret af "De høje herrer" i U.S.A. for de høje herrer i W.T.F., og kæmpere, tilskuere og dommere

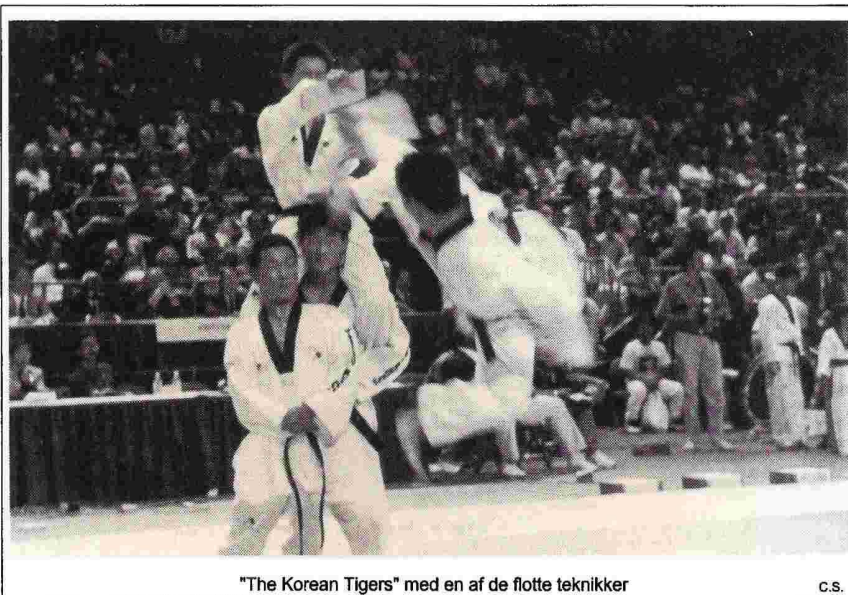
"The Garden"

Selve rammen om V.M. var flot. Verdens vel nok mest berømte sportsarena, nemlig Madison Square Garden, der ved sin indvielse i 1874 blev kaldt Barnums Monster Classical and Geological Hippodrome, men i dag simpelthen "The Garden".

Denne hal som det amerikanske forbund har fået til at afholde V.M. havde plads til ca. 20.000 tilskuere, havde haft besøg af personer som Elvis Presley, Frank Sinatra, Liza Minelli og hvem husker ikke "The Fight" mellem Muhammed Ali og Joe Fraizer i 1971, skulle nu have besøg af verdens bedste taekwondo kæmpere, og Faruk Rashid fra Rødovre fik i bantamvægt den ære at være første dansker på det berømte gulv.

Faruk Rashid

Faruk Rashid mødte i sin første kamp Jason Franciska fra Curacao. Faruk kæmpede en fornuftig og afpasset kamp og vandt da



"The Korean Tigers" med en af de flotte teknikker

c.s.



Gergely og Ko i deres anden V.M.-finale

c.s.



"Oj, nogen store huse" - Jan Glerup her flankeret af Sten Knuth og Faruk Rashid

c.s.

stillede op i Madison Square Garden. Yossefs første kamp var mod Alexander Ramirez fra Costa Rica. Yossef var lidt længe om at komme igang, men efterhånden blev det en spændende og medrivende kamp i højt tempo, og Yossef afgjorde af-færen med en fremragende slutspurt, hvor han scorede point fra alle vinkler.

I anden runde hed modstanderen Robert Vargas og var fra Filippinerne. Sejren gik til Yossef med et knebent 1-0 i en kamp, hvor dommerne var ret fedtede med pointene.

I den sidste kamp ventede en frygtindgydende modstander, nemlig spaniens Francisco Zas. En kæmper med selvtiliden i top efter at han 3 uger før V.M havde vundet guld ved World Cup i Den Haag i Holland. Spanien vandt kampen med 4-0. Zas var en for stor mundfuld for Yossef, lille, hurtig, bevægelig og stærk i infight. Han forstod dygtigt at score med contra spark, da Yossef mod kampens slutning forsøgte at forcere.

Josef Salim

Sølvvinderen fra V.M. 1991, Josef Salim, kunne ikke indfri hverken sine egne eller publikums forventninger, da han tabte sin anden kamp.

Det begyndte ellers planmæssigt for Josef, da han i første kamp suverænt besejrede Canada's Phovvian Meckasinh med 5-0.

I næste kamp gik det galt, da Josef måtte se sig besejret af Ionas Georgios fra Grækenland. Det virkede som om Josef ikke rigtig kunne regne grækeren ud og da han imod kampens slutning forcerede kraftigt lykkedes det grækeren at score de afgørende point, der gav kampens resultat på 3-2. Et frustrerende nederlag til Josef Salim, manden der i en årrække har tegnet Danmark på den internationale scene. Ikke mindre frustrerende var det, at grækerens teknikker og kunnen normalt ville have betydet, at

Josef ville have vundet 99 ud af 100 kampe mellem de to, og at spanieren Javier Argudo, som fik guld i denne klasse ikke blot var blevet besejret, men rent ud sagt var blevet ydmyget af Josef ved E.M. i Århus i 1990.

Georg Hellebæk

I letvægt slog Falckredderen fra Rødovre, Georg Hellebæk, til i sin første kamp, da han pointbesejrede Herve Bahonda fra Congo med 2-1.

Georg udmærkede sig med smarte undvigelse og kampen igennem prøvede han sig med baglæns cirkelspark dog uden at score. 10 sek. før tid stod det 1-1, da Georg scorede det afgørende point med et hårdt og eksplosivt cirkelspark.

I anden kamp gjaldt det så Tamer Hussein fra Egypten. Her sluttede så V.M. eventyret for Georg. Egypteren vandt kampen med 3-0, og det kunne der ikke indvendes noget imod. Da Georg gik ud til anden omgang var han bagud med 0-2, og den offensiv han satte ind medførte blottelser, som Hussein udnyttede.

Jesper Dromph

I mellemvægt tabte Jesper Dromph fra Herlev til australiens Warren Hansen med 8-3. Australierens danskklingende navn skyldtes at hans oldefar i sin tid indvandrede fra Danmark.

Hansen viste sig at være en klassemodstander, og efter en god start med et par hurtige scoringer måtte Jesper indkassere en del hårde træffere fra australieren. Da Jesper forsøgte at kæmpe mere offensivt, måtte han konstatere, at Hansen blot kontrascorerede på de åbninger de danske fremstød medførte.

Sten Knuth

V.M. holdets alderspræsident, den 29 årige Sten Knuth nåede til sidste runde i welter-

vægtklassen. I sin indledende kamp slog han Alberto Penafil fra Peru med 2-0. Sten havde Penafil til tælling i anden omgang, da han ramte ham med et baglæns sidespark. Sten havde i kampens løb flere af disse teknikker, men manglede de sidste par centimeter i at score.

I næste runde gjaldt det Kroatiens Damir Djelmic. Igen vandt Sten 2 - 0. Kampen igennem brillerede Sten med flotte teknikker, og der var i det hele taget tale om en solid dansk præstation.

I sidste runde slukkede Balazs Urban fra Ungarn lyset for Sten, der i denne kamp kun var en skygge af sig selv. Sten kom alt for sent i gang og måtte se sig slået med 2-1. Sten havde flere træffere, men de var upræcise, idet han ramte med skinnebenet istedet for med foden. Nederlaget til Ungareren var indiskutabelt, og Sten's forløbige bedste resultat er stadig E.M. bronzen i 1992.

Jan Glerup

I sværvægt tabte Ålborgs Jan Glerup i sin første kamp til Olaf Wilkens fra Tyskland. 2-2 sluttede kampen og kamplederen udpegede derefter Wilkens som vinder ud fra kriteriet om aggressivitet i kampen. Denne afgørelse var ganske ulden, idet Jan i sidste omgang blev snydt for 2 klare point, da han traf tyskeren med spark til både hovedet og kroppen.

Jan har imidlertid kun været med, rent internationalt, i få måneder, og han er helt klart en "comming man" vi skal holde øje med.

Gergely Salim

Sidste danske herre i ringen var verdensmesteren Gergely Salim. Gergely mødte i første kamp John Canel fra Australien, som han i nærmest opvisningsstil slog med 6-0.

I anden kamp gik det ud over Nert Tuncer fra Tyrkiet med 4-2.

I sidste kamp hed forhindringen Robert Cruz fra Filippinerne, og her lød cifrene på 2-0 i dansk favør.

I kvartfinalen gjaldt det så spanieren Juan Ramos. Her blev det til en dansk sejr på 4-1 efter at Gergely havde haft spanieren til tælling på et nedadgående spark.

I semifinalen blev det ubehageligt spændende mod Mexico's Carlos Ayala. Gergely vandt 4-3 efter omgangene 0-0, 0-1, 4-2. Gennem sine indledende kampe gav danskeren utallige prøver på sin sublime teknik. Konstant pressede han sine modstandere i defensiven med fremragende teknikker i højt tempo.

Finalen mod Seung Tae Jin fra Korea blev præcis så flot og intens som en V.M. finale skal være. New York vrimler med koreanske indvandrere, og mange af dem var mødt frem for at heppe her i "The Garden". Den danske koloni og størstedelen af tilskuerne heppede på danskeren, resulterende i et kogende lydinferno omkring de to kamp-

haner. Der blev givet 3 advarsler til Gergely og 4 til koreaneren, alle for omklamring. Koreaneren kendte alle beskidte tricks, og brugte dem og fortjente helt klart flere advarsler, Omgangene endte 1-1-, 1-1 og 1-3. Trækkes advarslerne fra blev det endelige resultat 3-2 til Seuno Tae Jin.

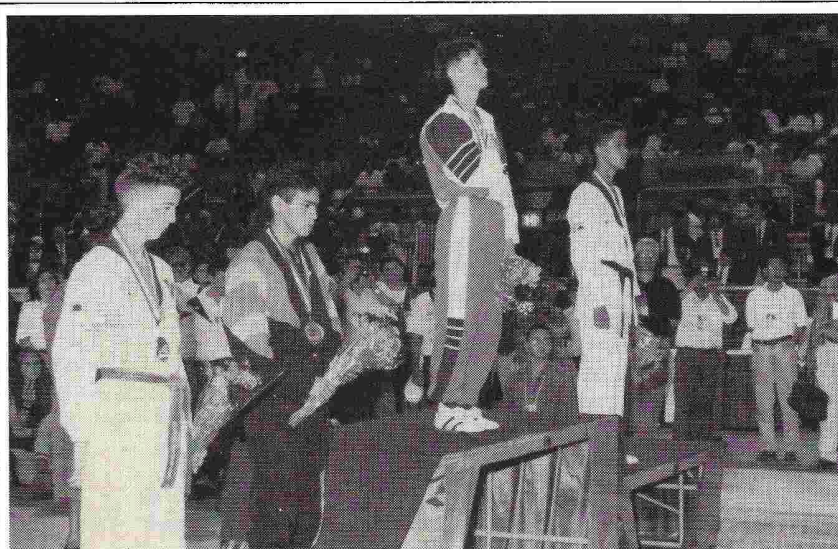
Begge kombatanter gav alt hvad de havde i sig, men desværre var marginalerne denne dag ikke på Danmark's side.

V.M. guld i 1991 og V.M. sølv i 1993 ville for de fleste være et fantastisk resultat, men for den ambitiøse Gergely Salim var sølvmedaljen en skuffelse, men for at bruge en anden kendt stjernes udtryk kan vi lade Gergely sige "I'll be back".

Tina Ødgård

For Tina Ødgård fra Skive blev det en lovente V.M. debut i damernes finvægt. Tina besejrede i første kamp Zulfiya Kabirova fra Rusland med 2-0. Tina kæmpede fornuftigt og undgik at tage chancer, og scorede sine 2 point med forlæns cirkelspark.

I anden kamp ventede, en for dansk taekwondo ubehagelig kending, Rahmi Kurnia fra Indonesien, der ved O.L. i Barcelona besejrede Helle Panzeiri. Tina tabte kampen med 2-3. Hun burde havde haft sejren, men totalt urimelige dommerkendelser snød hende for flere sikre point. Tina ramte



Gergely som V.M. sølvvinder

P.M.

2 gange indonesieren i hovedet med nedadgående spark, men blev helt misvisende kun noteret for den ene gang. Stillingen var 2-1 til Tina langt hen i anden omgang. Her kom så indoneserens slutspurt, der resulterede i 2 scoringer der var meget svære at se. Men alt i alt en flot V.M. debut af Tina

Ødgård. En debut der lover godt for fremtiden.

Mette Nejsum

I mellemvægt sendte Canadas stærke Maria King Mette Nejsum ud af turneringen efter første kamp. Mette kæmpede aggre-



"The Korean Tigers" og deres spektakulære afslutning

C.S.

svigt og havde initiativet fra kampens start. Hun lavede flotte og fine baglæns spark, der dog lige manglede det sidste punch. Canadieren var imidlertid også stærk og og lavede sine 2 point på flotte kontra teknikker. Mette kæmpede godt, men Maria King var en tand bedre.

Jeanette Christensen

I fluevægt sluttede V.M. for Koldings Jeanette Christensen næsten før det var begyndt. Jeanette tabte i sin første kamp med 0-3 til Ade Novriza fra Indonesien. Jeanette var alt for passiv, og indoneseren kunne med få og enkle midler score de afgørende point

Pointsystemet

V.M. i New York gav os også mulighed for for første gang at se det elektroniske pointsystem i fuld funktion. Hver hjørnedommer er udstyret med en lille boks med en rød og blå knap, hvorpå de markerer, når de mener, der er scoret point. Er der to dommere, der indenfor et sekunds interval markerer et point er det oppe på scoringstavlen med det samme. Systemet har både klare ulemper og fordele.

Markerer alle 4 hjørnedommere et point indenfor samme sekund vil det udløse 2 point på scoringstavlen istedet for et.

En anden ulempe er boksen. I kampens hede bevæger kæmperne sig meget og det er ikke svært at komme til at trykke på den røde knap selvom det var blå der scorede pointet, og på nuværende tidspunkt er det meget svært at få dette fejlpoint fjernet. Dette var der desværre også eksempler på ved stævnet.

Fordelen er at publikum kan følge pointgivningen under kampe, og dommerne kan ikke give et "ekstra" point i sidste omgang hvis de synes at den forkerte kæmper er ved at vinde og den anden måske skulle have haft et point mere i anden omgang.

Kim Lehmann, der deltog på et teknisk møde under V.M. kan oplyse at man for tiden arbejder på elektroniske kampveste og hjelme. Disse har dog den ulempe, at de skal justeres, så de passer til den kraft, der kæmpes med i de enkelte vægtklasser.

Med alle de erfaringer, vi har, kan man måske forestille sig at en koreansk kampvest skal påvirkes med en kraft, der svarer til den, der udvikles af en stor truck, og modstanderens påvirkes af vindens susen.

På mødet blev der også snakket advarsler, og fremover kan det være at kæmperne får advarsler for selv at stoppe kampen for at rette på udstyr o.l. - men alt i alt er det nye pointsystem en positiv oplevelse og papir og blyant ser ud til at være på vej ud.

Opvisning

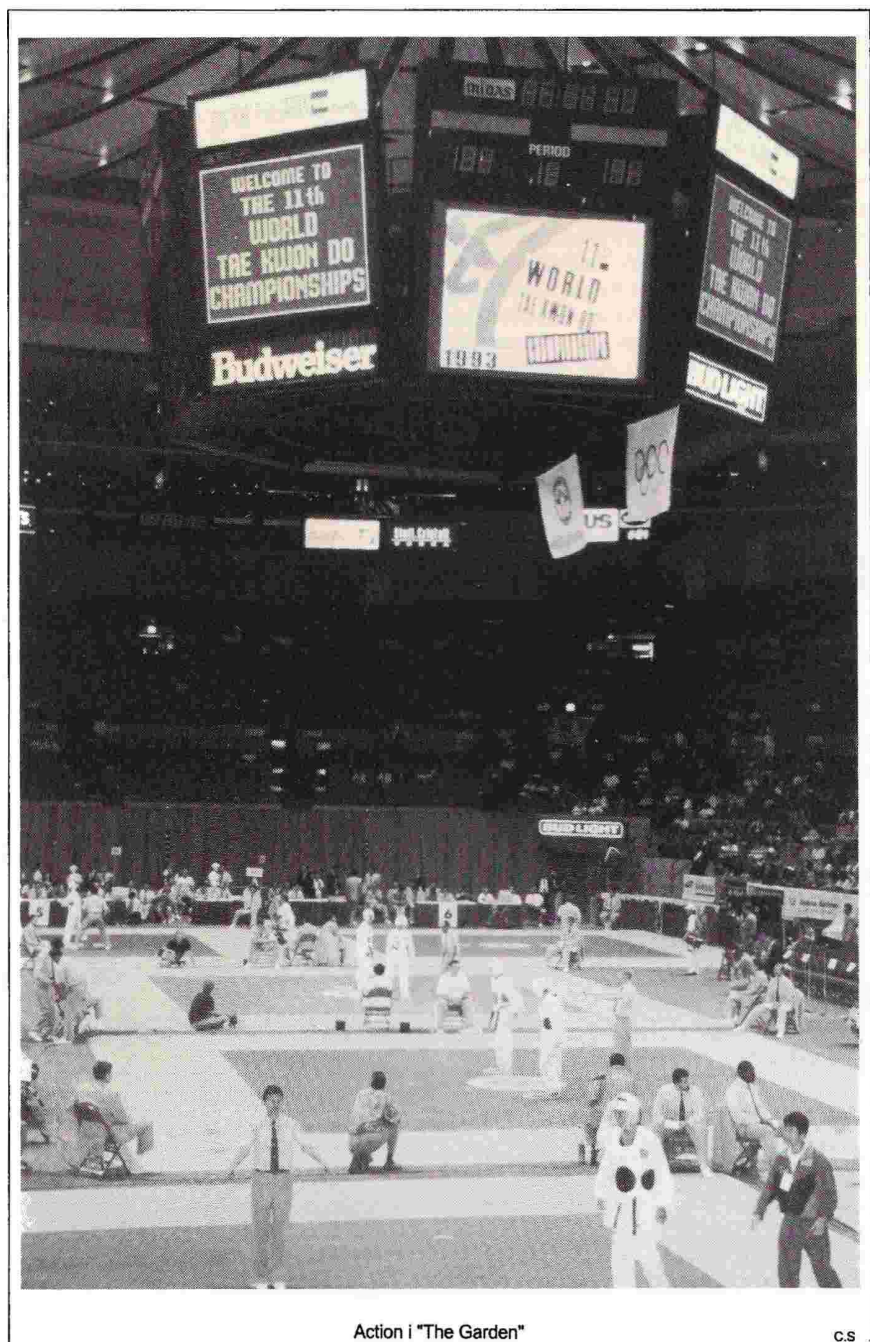
En af de helt store oplevelser ved V.M. var opvisningen med "The Korean Tigers". Holdet er samlet og trænet af Hak Sun An, en koreansk instruktør, som har 30 år på ba-

gen indenfor kampsport. I de sidste 15 år har han arbejdet med opvisninger.

Hak Sun An føler som mange andre, at Taekwondo er blevet alt for sportspræget og vil med sine opvisninger gerne vise lidt af det Taekwondo også er.

For 3 år siden begyndte han på The Tigers, hvor medlemmerne alle er studerende på koreanske universiteter. De træner så vidt muligt 3 timer hver dag og bruger deres sommer- og vinterferier på at rejse rundt og give opvisninger.

Opvisningen er sat meget flot op, og i de ca. 15 minutter den varer er der knapt et sekund, hvor der ikke foregår noget på gulvet.



Action i "The Garden"

c.s

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	



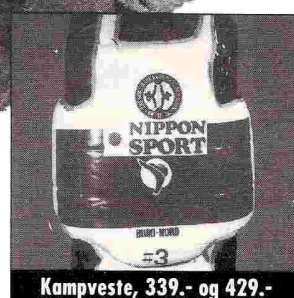
Sveddragt 589.-



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**

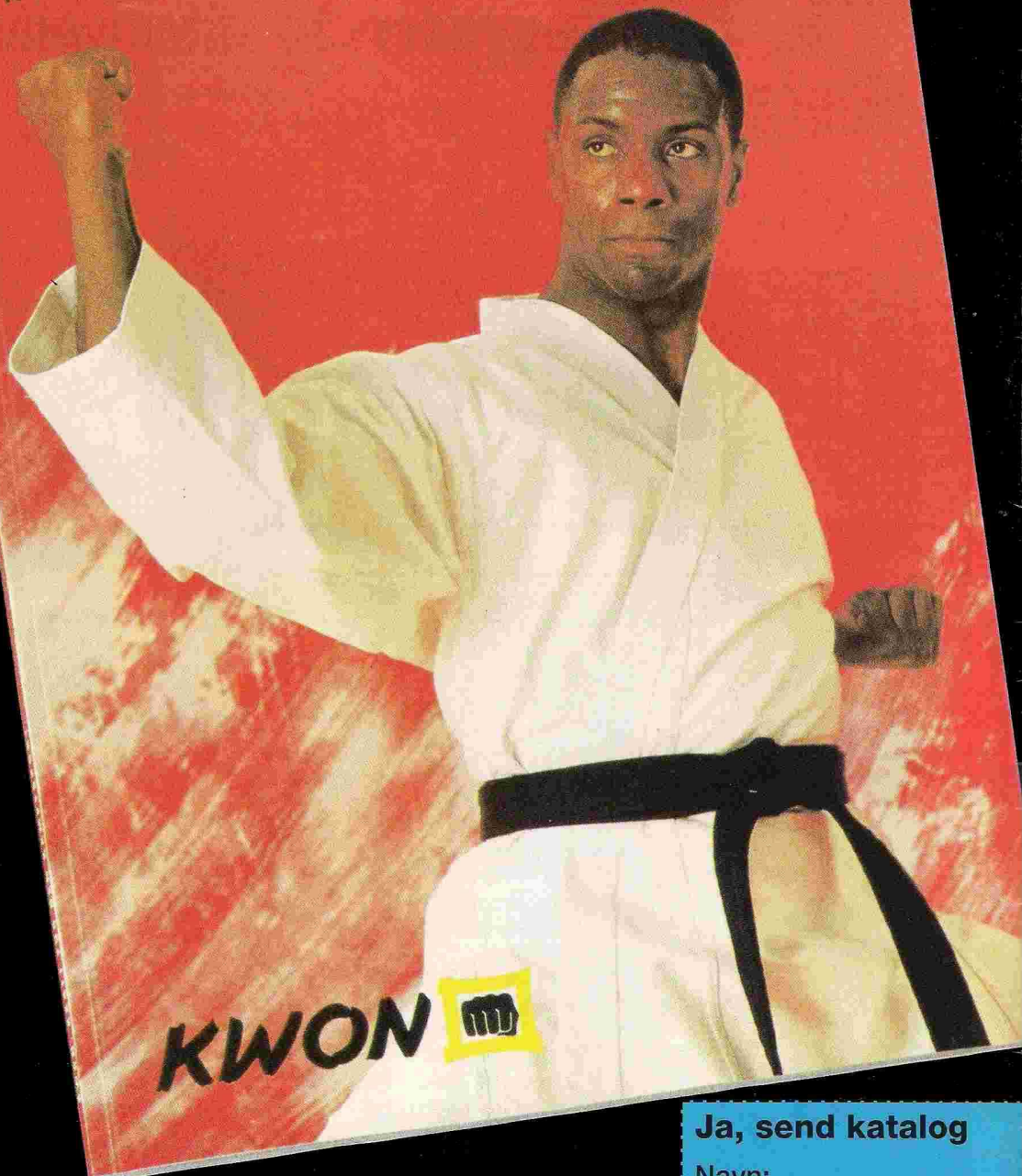
Vesterbrogade 204, 1800 Frederiksberg C. Tlf. 31 23 13 13. Fax: 31 24 01 13. Åbent: Man.-fre.: 10-17.30. Lørdag: 10-13.
30 m fra Valby Bakke. Bus nr. 6, 18, 41 - næsten lige til døren. Rekvirer vort 40-siders katalog. Telefonsvarer hele døgnet.

KWON 93/94

Det nye katalog

gratis, som altid

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



Send kupon
eller ring :
Tlf. 66 16 13 11
Fax 66 16 13 33

Sendes til:
KWON Danmark
Rugvang 59
5210 Odense NV

KWON 
Din styrke i kampsport

Ja, send katalog

Navn: _____

Gade: _____

Post nr.: _____

By: _____

Statistik - Sport:

Alm. udøver

Klub indkøb