

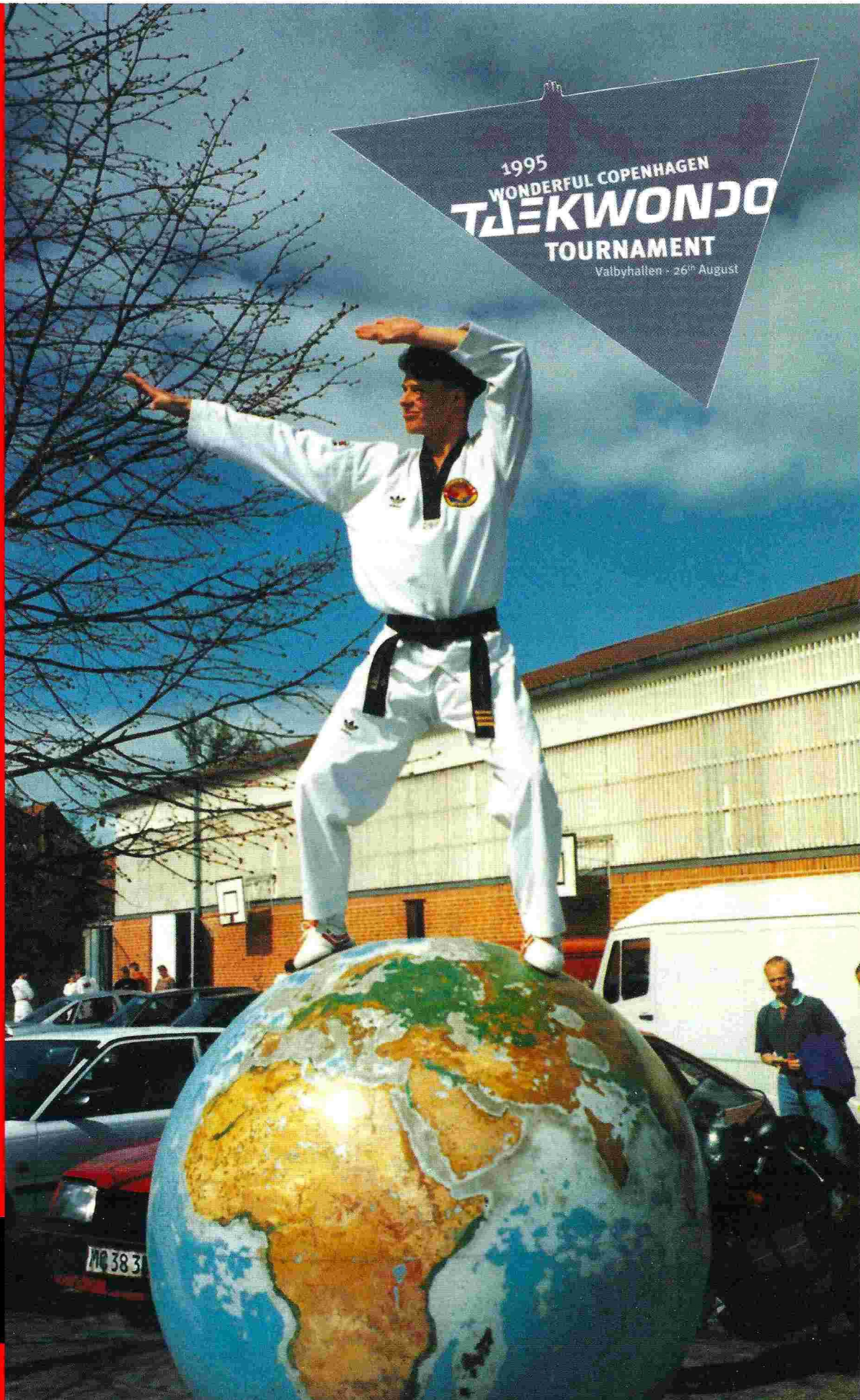
태권도

MEDLEMSBLAD FOR DANSK TAEKWONDO FORBUND

2 / 95 JUNI



TAEKWONDO



1995
WONDERFUL COPENHAGEN
TAEKWONDO
TOURNAMENT
Valbyhallen - 26th August



Taekwondo nr. 2/95

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.

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

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

Deadlines:

Annoncer/indlæg:
Nr. 3 1995 1. august 1995

Ret til ændringer forbeholdes

Oplag:

4.700 eksemplarer

Layout:

REECKMANN Gruppen
Hornslet . Tlf. 86 99 52 94

Forside:

Dansk mester i Poomse
Henrik Frost

Leder

Glæden ved at vinde et stævne er ikke til at overse hos vinderen, men det kniber åbenbart stadig gevaldigt for mange at acceptere et nederlag. Dette oplevede vi desværre igen til D.M. Det er klart, at man som sekundant, kæmper eller tilskuer er farvet i vurderingen af kampen, men det berettiger på ingen måde til de optrin der var ved D.M. Jeg håber, at vi uden at forbundet er nødt til at skride ind, ikke skal se disse optrin mere, således at kampenes afslutning og medaljeoverrækkelsen kan blive en del af et godt stævne, hvor der udvises sportsmanship.

Vores repræsentationsmøde blev i april afholdt i Roskilde, med et meget lavt delta-

gerantal. O.K. Dagsordnen var ikke den mest spændende, men repræsentationsmødet er trods alt klubbernes mulighed for ret direkte at præge udviklingen i forbundet. Derfor synes jeg, at vi skylder os selv og vores forbund at møde op den ene gang om året. Hovedbestyrelsens sammensætning ændredes lidt, som du kan se nedenfor. Årets Taekwondo leder blev i år Lars Gregersen fra Kolding, og årets udøver blev Christina Lejre fra Bellinge.

Men hvor om alting er, så er det ved at blive sommer, og sommerlejren står for døren. På gensyn i Ebeltoft.

Carsten Stigers



Årets Taekwondo leder Lars Gregersen



Årets Taekwondo udøver Christina Lejre



Hovedbestyrelsen, som den kom til at se ud efter repræsentationsmødet:
Øverst f.v.: Jørgen Hansen, turneringssektionen - Joan Christensen, kasserer - Poul-Mejner Jensen, P.R. - Thomass Holt, formand - Karin Schwartz, næstformand.
Nederst f.v.: Kim Lehmann, dommersektionen - Susanne Christiansen, sekretær - Torben Hansen, marketing.
Søren H. Knudsen, uddannelse, mangler da han blev gift den dag - Tillykke!

1995

WONDERFUL COPENHAGEN

TAEKWONDO

TOURNAMENT

Valbyhallen

26th August

PROMOTER:

DANISH TAEKWONDO FEDERATION

(Member of National Olympic Committee -
the Danish Sports Confederation)

ORGANIZER: TAN-GUN SAE SIM COPENHAGEN

Me Rim Ko
SPORT

Åbne Hollandske Mesterskaber

Afsted gik det fredag morgen mod Holland, hvor det åbne Hollandske mesterskab skulle afvikles i byen Nijmegen - sportshal Jan Massinkhal.

Forude ventede et gigantisk stævne med over 800 kæmpere fra 26 lande, lande så langt væk fra som Israel - Taiwan og Saudi-arabien.

Danmark stillede med 55 kæmpere, der alle havde mange gode kampe i sigte.

Når der er så mange kæmpere, der skal i ilden - og flere på samme tid, så gælder det virkelig om at have øjne og øre stive, for der bliver virkelig råbt mange navne og vægtsklasser op lige efter hinanden.

Når arrangementet ligeledes afvikles på 6 baner, hvor ca. 400 kæmpere skal ind, ja så kan der godt herske lidt forvirring og travlhed i de første timer, indtil det hele falder lidt til ro og stævnet begynder at køre i et fast tempo.

Guld til Gergely Salim

De 5 kampe med Gergely Salim blev til et sandt tilløbsstykke. Publikum valfartede ned i den ene ende af hallen og heldigvis var alle oversvømmelserne væk for ellers havde hallen kæntrret.

Fra start - til slut, viste Gergely en utrolig flot taekwondo stil, som enhver dansker vil misunde.

Første modstander var Omar Ramzi fra Belgien og uden meget besvær blev denne kamp vundet med cifrene 6-3.

Efter denne kamp; klistrede publikums øjne sig til Gergely Salim's videre fremmarch mod medaljeskamlen.

Gergely viste i sin 2. kamp, at trods sin store overlegenhed, tages der hensyn til modstanderen, som var Ungarns Peter Szunvogh.

For at det bare skulle se ud som en kamp måtte Gergely bevæge sig rundt i kamparealet og lokke lidt, så Peter åbnede sig - og lynhurtigt lød der et *BANG*, hvorefter Gergely havde scoret endnu et point.

Peter havde overhovedet ingen chancer imod Gergely, som hele tiden var uden for rækkevidde og angreb kun, når en scoring var i sigte. Kampen endte 6-0 og publikum gav Gergely en varm tak for showet med en stor klapsalve.

Herefter mødte han Tyrkiets Cahat Kutluca (10-8) og Englands Richart Bachel (4-3), hvorefter finalen skulle kæmpes imod Francisco Martin Villa fra Tyskland, som flot blev vundet med 5-1

Guld til Amir Rashid

Amir var i en af de store vægtsklasser med 36 kæmpere og det skulle da også blive til 6

kampe, førend guldet var i hus.

Amir Rashid var en af dagens vel nok bedste deltagere der kæmpede taktisk klogt hele vejen igennem.

Resultaterne blev: 2-0, 6-0, 3-1, 6-0, 4-0 og finalen blev vundet over Tyskeren Bunyamin Yaz.

En værdig guldvinder, som vi håber at se meget mere til i de kommende år, som en fast mand på landsholdet.

Guld til Tina Ødgård

I den lette dameklasse med kun 10 deltagere, fik Tina 2 kampe, førend det ædle metal var i hus. Tina er helt sikkert en pige med kampgejst og gik ikke af vejen for at vise temperamentfuld taekwondo med hurtige teknikker der var fyldt med energi.

I den første kamp mødte hun Tysklands Anja Back og vandt her 4-2.

Sidste kamp var finalen og her mødte hun endnu en tysker, nemlig Tharsni

Thevathasan. Tempoet var ikke gået af fløjten og med hastige angreb vandt Tina Ødgård finalen med 4-1.

Guld til Lars Weiback

Lars overraskede totalt og fik en kanonstart på sin Taekwondo karriere ved at vinde en velfortjent guldmedalje.

Velfortjent må man ihvertfald sige, at den var, for Lars havde 4 flotte kampe, som blev vundet 5-0, 5-3, 6-4 og i finalen skete miraklet.

Lars Weiback startede i 3. runde med at være bagud med 2 point. Tempoet blev voldsomt øget og David Bonta fra Tyskland fyrede ligeledes op under kedlen, så det blev en utrolig spændende og nervepirrende 3. omgang, hvor Lars scorede på baldung og dwit chagi.

Helt utrolig erobrede Lars 5 point i denne runde, imod tyskerens 2, så slutresultatet blev 5-4 til Lars og sejren var en realitet.



Tina Ødgård
- en af D.T.F.'s mest succesfulde
kvindekæmpere



Som sædvanlig var Gergely i flyvende stil

Den samlede medaljehøst blev som følgende :

Guld	Amir Rashid	senior herre	-70 kg.
Guld	Gergely Salim	senior herre	-54 kg.
Guld	Tina Ødgård	senior damer	-43 kg.
Guld (talentkæmper)	Lars Weiback	Junior herre	-58 kg.
Guld	Katrine Torbensen	Junior damer	+65 kg.
Sølv	Martin Landsmann	senior herre	+83 kg.
Sølv	Zoran Krajcinovic	senior herre	-64 kg.
Sølv	Cengiz Karademir	junior herre	-64 kg.
Bronce	Ronnie Broe	senior herre	-58 kg.
Bronce	Faruk Rashid	senior herre	-64 kg.
Bronce	Flemming Kuborovic	senior herre	-76 kg.
Bronce (talentkæmper)	Annika Mortensen	senior damer	-47 kg.
Bronce (talentkæmper)	Wissan El Bajomi	junior herre	-54 kg.
Bronce (talentkæmper)	Patryk Bonczyk	junior herre	-76 kg.
Bronce	Laila Halkjær	junior damer	-55 kg.

○ Totalt blev Danmark den 3. mest vindende nation; næstefter Tyskland og Holland. I senior herre klassen erobrede vi en flot 2. plads og i junior herre blev det til en 3. plads.

PR-sektionen
Mogens Frølich

Påskelejr i Skjern

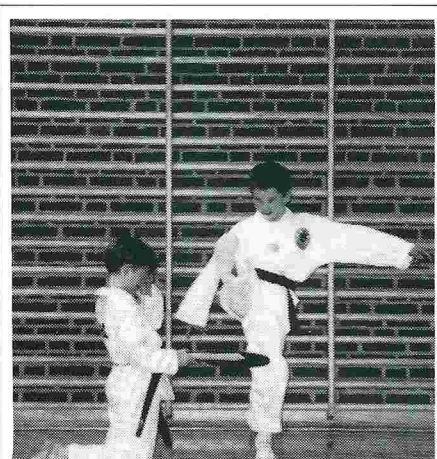
En lille hilsen fra os, familien Johansen, som for første gang deltog i en Taekwondo lejr. Det blev en god oplevelse for os alle 4, så vi glæder os allerede til sommerlejren i Ebeltoft.

Vi er ikke selv aktive, men efter at have været med på lejren har lysten helt sikkert meldt sig. Der var 140 tilmeldte til lejren. Vi synes, det er synd, at ikke flere deltager i dette gode arrangement, så vi vil fortælle lidt om vores gode oplevelser, så forhåbentlig flere får lyst til at deltage. For så bliver det jo også en del sjovere.

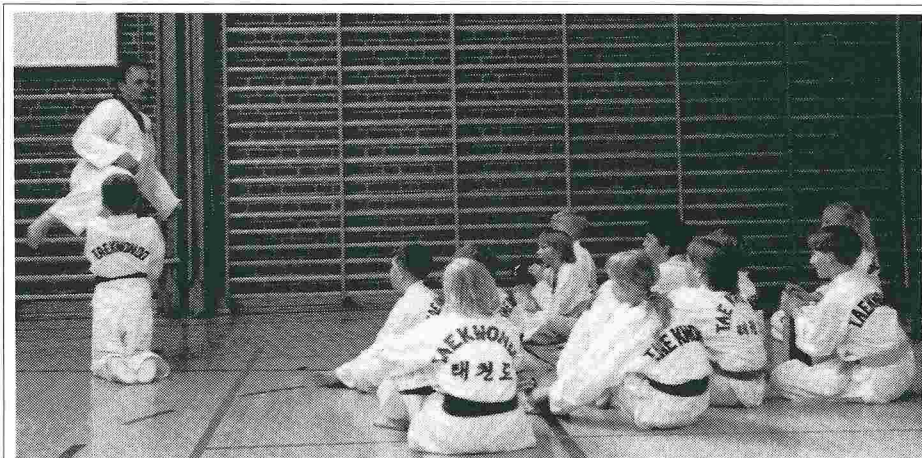
Ud over træningen med de gode instruktører var der også mange andre aktiviteter. Således tog alle børnene på strandtur til Nymindegab. Trods et dejligt solskinsvejr var det ret koldt, hvilket dog ikke afholdt børnene fra at soppe, både med og uden fodtøj. Børn, der dyrker taekwondo, er bestemt ikke kuldskeere. Fra stranden gik turen til Bork havn, hvor der var soft ice til alle. Fra Bork gik det hjem til varmen og aftensmaden. Efter aftenens fællestørelse og velkomst var der volleyballturnering.

Børnenes træning om morgenen blev ledet af Henrik, som på sin gode facon lærte børnene, hvor vigtigt det er at træne seriøst og huske alle detaljer. Om eftermiddagen var der udflugt til Jyllands Mini Zoo, hvor der var mulighed for at se løver, leoparder, flamingoer og papegøjer, der kunne tale og meget andet. Om aftenen var der træning med Ko og den koreanske kvindelandsholdstræner Lim. Træningen var dog mere leg og alle fik rørt lattermusklerne. Senere var der mulighed for at bowle, og det lykkedes da også at få væltet alle keglene.

Børnenes træning næste dag startede med en tur i svømmehallen. Om eftermiddagen



Michael fra Tan-Gun



Jesper fra Thisted i gang med børnene

var der træning med Thomas, hvor der bl.a. blev undervist i selvforsvar. Efter aftensmaden med koreansk mad var der diskotek, og for nogle blev det ret sent, selvom der først var træning næste dag kl. 10.00.

Efter en dejlig lejr takkede vi pænt farvel, og vil endnu en gang sig tak for en rigtig god oplevelse. Vi glæder os til næste år.

Karina, Michael, Rene og Jane.
Tan-Gun

Videoarkivet tilbyder:

LANDSKAMP DANMARK - KOREA 1987

LANDSKAMP DANMARK - KOREA 1989

LANDSKAMP DANMARK - KOREA 1991

LANDSKAMP DANMARK - KOREA 1993

EUROPACUP I SKT. PETERSBORG 1993

E.M. I ÅRHUS 1990

E.M. BARCELONA 1992

JUNIOR E.M. 1992

V.M. ATHEN 1991

V.M. NEW YORK DANSKE KAMPE 1993

ÅBNE TYSKE FIGURMESTERSKABER 1994

+ LANDSKAMP DANMARK-FRANKRIG

1995.

PÅ ET BÅND

BÅNDENE KOSTER 250,- PR.STK.

DE MED * MARKEREDE BÅND 200,-

HVERT BÅND HAR EN VARIGHED PÅ CA. 3 TIMER.

V.M. NEW YORK FINALER 1993

ÅBNE HOLLANDSKE 1993

ÅBNE HOLLANDSKE 1994

N.M. SENIOR FINALER 1992 *

N.M. JUNIOR FINALER 1992 *

N.M. 1993

BILL WALLACE SEMINAR 1992

ALS CUP FINALER 1993 *

SOMMERLEJR-RISSKOV 1993 *

NYHEDI 1 bånd med:

Finalerne fra
De Danske Åbne Mesterskaber 1995.

Lidt af hvert fra
De Åbne Belgiske Mesterskaber 1995.

X-tra Vinterlejr 1994

INTRO-PRIS 150,- (indtil 1.9. '95)

Båndene bestilles hos: **DANSK TAEKWONDO FORBUND**
Herningvej 35, 8600 Silkeborg

Navn: _____

Adresse: _____

Postnr.: _____ By: _____

Bestiller flg. bånd: _____

Betaling vedlagt i check - Betaling indsat på giro 4 09 34 02

Vær velkommen på Nørrebro

Oftentimes må man til hovedstaden, hvis man skal studere eller efteruddannes og ofte kommer man ikke igang med træningen efter man har skiftet bopæl - desværre.

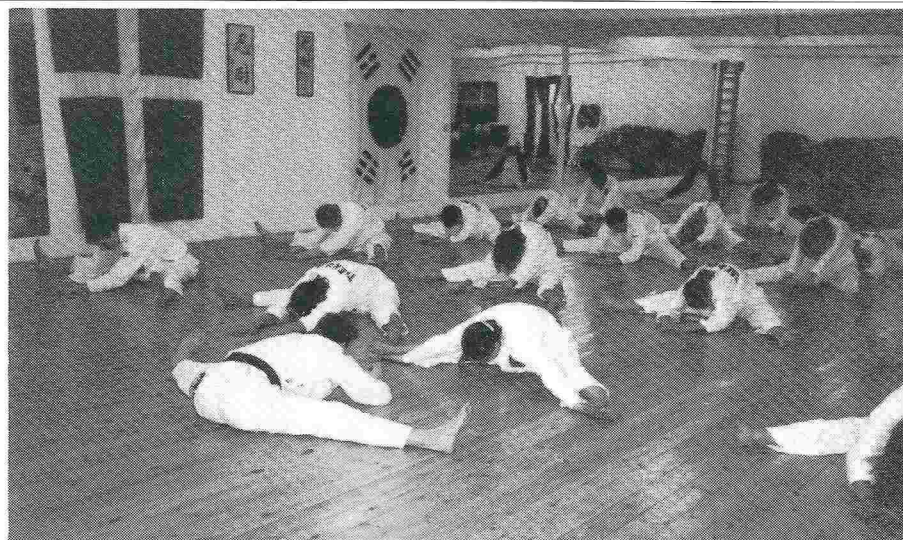
Måske fylder studierne for meget af ens fritid. Måske kan man ikke finde den nærmeste klub, eller måske er man bange for ikke at føle sig velkommen i en anden klub.

Et par af usikkerhedsmonenterne vil jeg prøve at udrydde.

I Nørrebro Taekwondoklub gør vi meget ud af at alle uanset bæltegrad eller ambitionsniveau bliver godt modtaget.

Vi er en 13 år gammel klub, som lægger vægt på kvalificeret træning. Vi prioriterer kamp og grundtræning lige højt og har inddelt klubbens medlemmer på 8 hold efter niveau. Er man tyk eller tynd god eller dårlig så handler det dog primært om at være glad for Taekwondo.

Vi har igennem det seneste år forsøgt at integrere flest muligt af medlemmerne i foreningsarbejdet. Vi har oprettet diverse udvalg, som kan arbejde for at gøre klubben endnu bedre. Vi har oplevet den biefekt,



Træning i den ene af Nørrebros Taekwondoklub's sale

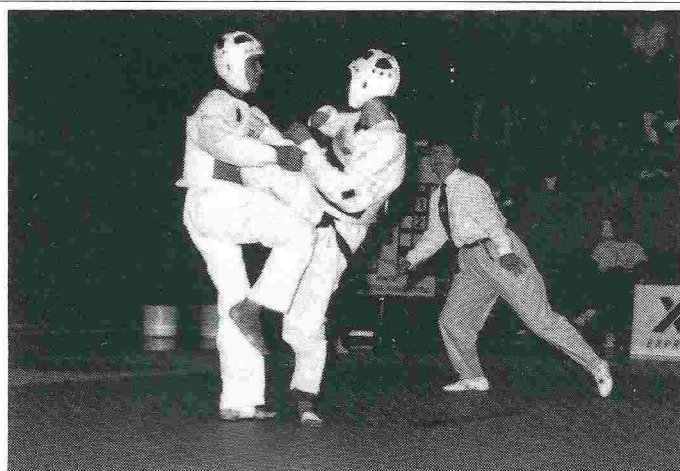
at det har været med til at styrke et i forvejen meget godt sammenhold i klubben.

Vi har egne lokaler. 2 sale og et stort opholdslokale. Meget tæt på centrum af København. (15 min. gang), lige op af Universitetet og nogle af byens største kollegier.

Selvom vi ligger på Nørrebro, er vi hverken murstenskastende eller hætteklædte. Men kig selv ind og check det. - Vi synes selv, at vi har noget at tilbyde tilflyttere.

Med venlig hilsen
Nørrebro Taekwondoklub
Rådmandsgade 39 - 2. og 3. sal
Tlf. 31 83 57 45

DM - set fra en dommers synsvinkel



Clinch efter et ellers pointgivende angreb giver ikke point

Hermed en lille artikel om Danmarks Mesterskaberne - set fra en dommers synsvinkel. Artiklen kunne lige så godt have handlet om et andet stævne. For mange af epi-

soderne beskrevet i artiklen er ting, vi efterhånden ser til alle stævner. De uheldige episoder til stævner munder efter min mening ud i tre forskellige ting:

- ✓ Manglende kendskab til dommerreglerne.
- ✓ Forkert "Taekwondo"-opdragelse.

- ✓ Partiskhed fra kæmperen, sekundanten eller tilskuernes side.

Manglende kendskab til dommerreglerne.

Til DM var det specielt fremtrædende, hvor mange af kæmperne, sekundanterne og tilskuerne, der ikke kender dommerreglerne. Et godt eksempel er, hvor blå kæmper sparket et klokkeklart point lige i maven på rød. Der bliver sparket så hårdt, at der praktisk talt ikke er tvivl om, at der er point. Bagefter går blå i clinch. Dommerne giver ikke point. "Hvad dølen, sidder de alle og sover". Her er svaret nej. Hvis man laver point og derefter går i clinch, skal man ikke have point - hvilket står i dommerreglerne.

Et andet eksempel er en situation, hvor en kæmper får en advarsel for at vende ryggen til. Et af tilråbene fra en tilskuer er: "Jamen han slog da slet ikke!". Åbenbart uvidende om, at han ikke fik en advarsel for at slå, men for at vende ryggen til.

Det er sjovt at se, at der til et stævne som DM er mange, der kommer med tilråd og snakker i krogen. Men til samme stævne kommer der kun een officiel protest. Hvordan hænger det sammen?

Det skal lige siges, at det er klubbens pligt, at kæmperne kender dommerreglerne. Desværre er det sjældent, at dette er tilfældet. Også for trænere på meget højt plan (talentrænere osv.).

Forkert "Taekwondo"-opdragelse

Der er flere ting, jeg mener kan gå ind under denne kategori. Det er selvfølgelig et holdnings spørgsmål, men alligevel.

Der var engang for mange, mange år siden, hvor det var helt almindeligt at bukke ordentligt i en Taekwondo - kamp. Det er selvfølgelig mange år siden, men jeg synes nu alligevel, at det er en tradition, man burde starte på igen. Både bukke for sin sekundant, den anden kæmper og dommeren. Det er sjældent, man ser en kæmper bukke for dommeren, hvis han får en advarsel eller et minuspoint. Man må i sådan et tilfælde betragte dommeren som en instruktør, der retter på kæmperen ved at fortælle, hvordan han burde kæmpe. Det skal forresten fortælles, at et buk ikke blot er et nik med hovedet. For at tage en teknisk definition: Overkroppen skal bøjes forover i en vinkel på mere end 30 grader og hovedet skal bøjes i en vinkel på mere end 45 grader. Det står igen i reglerne.

Til DM så jeg også en kæmper, der efter kampen fortalte sin sekundant, at han var irriteret over, at han ikke fik lov til at rette på sin skinnbensbeskytter. Hvad han selvfølgelig ikke sagde noget om, var at han tidligere i kampen havde fået stoppet tiden for



Det korrekte og respektfulde buk er også en del af en Taekwondokamp

at rette på sin skinnbensbeskytter - uden at skinnbensbeskytteren sad forkert.

Et andet godt eksempel på forkert Taekwondo opdragelse er, når en kæmper efter at have tabt, smider hjelmen, viser tydelig foragt for dommernes kendelse, og måske endog smutter fra udråbelsen af vinderen. Det er klart, at hvis en kæmper har trænet meget til et stævne, må det være en stor skuffelse, hvis han eller hun taber. Men jeg kan ikke lade være med at tænke på, om træneren ikke selv kan se, at han underviser forkert, hvis hans elever ikke kan tåle at tabe. Det gamle "Tab og vind med samme sind" er måske passé. Eller skiftet ud med det mere trendy: "Vind eller forsvind" - hvem ved.

Partiskhed fra kæmperens, sekundantens eller tilskuernes side

Når forskellige personer, ser en Taekwondokamp, ser de forskellige ting. En kæmper, hans sekundant og tilskuerne fra kæmperens klub ser højst sandsynlig kampen fra en synsvinkel. Den anden kæmper ser kampen fra sin egen synsvinkel og dommer ser kampen fra en hel anden synsvinkel. Spørgsmålet er: "Hvem ser mest upartisk på kampen". Det er der mange, der er i tvivl om - det er jeg ikke.

Hvad glæde har jeg som dommer at blå vinder istedet for rød. Absolut ingen. For mig er det bare en blå kæmper og en rød kæmper, der er på banen. Ikke to bestemte personer. Hvor mange kæmpere, sekundanter og tilskuere kan med hånden på hjertet sige det samme. Man skal huske på, at dommerne blot er formidlere af reglerne - vi laver dem ikke. Hvis der er utilfredshed med

regler er det jo ikke dommernes skyld. På samme måde som det ikke er politiets skyld, at loven er bygget op som den er. De må ikke pludselig tage stilling til hvilke regler, de synes er korrekte.

Når alt dette er sagt, skal der måske sættes et løsningsforslag op. Som før nævnt bunder det hele, efter min mening, i 3 ting: Manglende kendskab til dommerreglerne, forkert "Taekwondo"-opdragelse, partiskhed fra kæmperen, sekundanten eller tilskuerens side. En god idé ville være, at man i klubben inviterede en dommer ud for at snakke om dommerreglerne. Derved kom der større klarhed omkring reglerne. Dommeren kunne jo også fortælle, om hvordan kæmperen skal kæmpe mest hensigtsmæssigt for at få point. Det må da være en fordel.

Hvis kæmperne havde lært at kæmpe ordentligt, var kamplederen overflødig.

Jeg håber, at der er nogle, der har en løsning eller blot en kommentar på de problemer, vi ser til stævner i Danmark. Forbundsbladet er jo et godt medie til at diskutere problemerne. For en god ordens skyld skal det siges at artiklen er skrevet af en enkeltperson og ikke af dommersektionen eller på vegne af alle dommerne i Danmark.

Karsten Sørensen
Århus



Advarsler

Ofteser man til stævner kæmpere, der bliver ved med at lave de samme forseelser - gang på gang. Det må skyldes en dårlig opdragelse fra klubbernes side og det er ikke så sjældent, at kæmperen taber på netop dette.

Jeg vil her prøve at gennemgå nogle af de vigtigste advarsler eller ihvertfald nogle af de advarsler, som bliver lavet flest gange til stævner.

De tre advarsler, der uden tvivl bliver delt flest ud af er "Gribe fat i modstanderen", "Skubbe sin modstander med skulder, krop, hånd eller arm" og "Holde sin modstander med hænder eller arme".

Som der står i dommerreglerne er disse tre forseelser den vigtigste grund til forstyrrelsen af en Taekwondo - kamp. Oftest bruges disse handlinger for at skjule, at man - teknisk set - ikke er lige så dygtig som sin modstander.

Man må f.eks. ikke skubbe med kroppen. Dvs. hvis man står i clinch, må man ikke læne kroppen op af hinanden. Dette anses for at skubbe.

Alligevel forstår mange kæmpere ikke hvorfor de får en advarsel for deres forseelse. I dommerreglerne står der, at hvis der skubbes, gribes fat, eller holdes skal der idømmes straf *uden hensyntagen til forseelsens grad!!* Ja, læs det lige igen.

En anden forseelse, som bliver flittigt benyttet til stævner er "Krydse sikkerhedslinien med vilje". At krydse sikkerhedslinien (8 x 8 meter) anses *altid* for at være forsætligt og dermed skal kæmperen idømmes straf. Der er dog 3 undtagelser:

- ➔ Når linien krydses i udførelsen af et angreb.
- ➔ Når kæmperen skubbes over linien, som følge af modstanderens angreb.
- ➔ Ufrivilligt ude af stand til at blive inden for linien.

Dvs. at hvis man går ud over sikkerhedslinien, når man bliver angrebet - uden at lave modangreb, skal man idømmes straf.

Angribe modstanderens hoved med hånden eller næven. Dette er nok en straf, der kræver lidt forklaring. Man giver kun denne forseelse en advarsel, hvis angrebet var uforsætligt og hvis skaden er lille. I alle andre tilfælde bliver der idømt et minuspoint. Uforsætligt kan f.eks. være, hvis modstanderen dukker sig lige idet man slår. Uforsætligt er altså ikke, hvis det "ikke var med vilje".

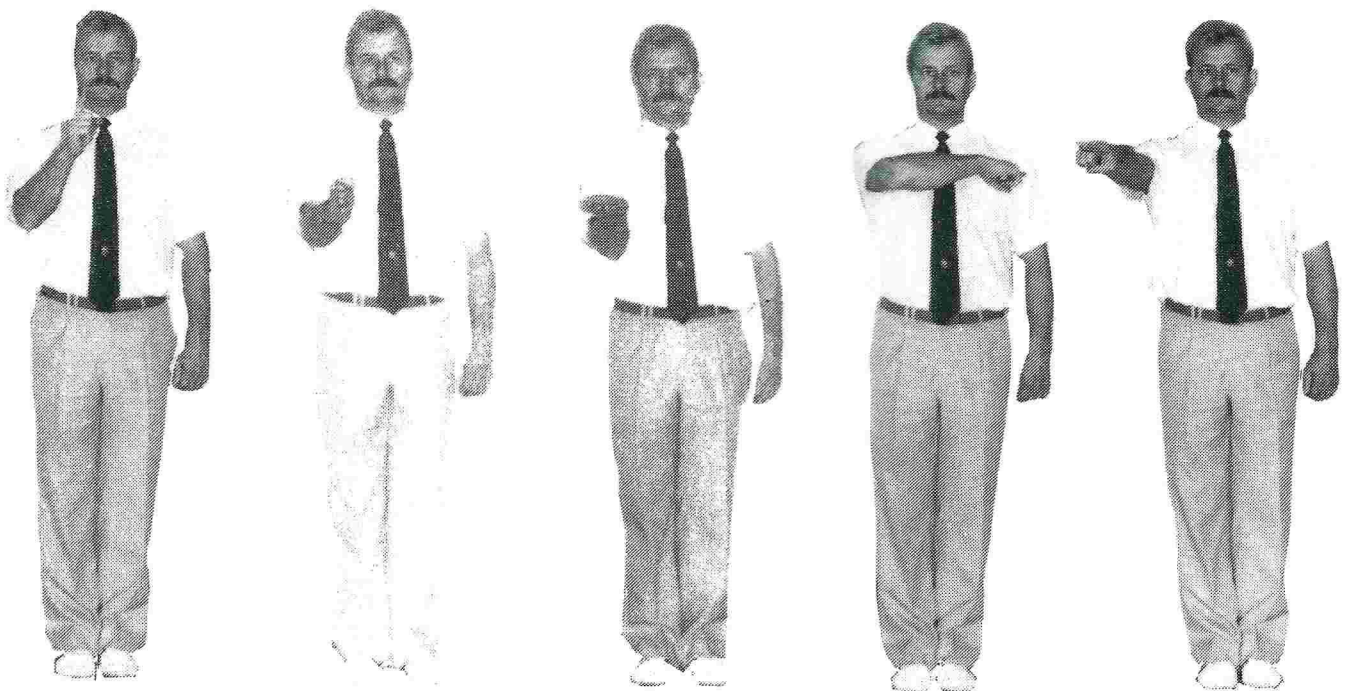
Som før nævnt er det vigtigt at huske, at de fleste sure miner som dommerne ser ved stævner kunne være undgået, hvis deltagerne og sekundanterne kendte reglerne. Dette er desværre langt fra altid tilfældet. En anden ting man skal huske på er, at Taekwondo er en kampkunst, og at man

dermed burde kunne vise den rigtige opførelse til stævner. Her er der jo alle mulige folk der kigger på os, så vi burde kunne opføre os ordentligt.

Med venlig hilsen
Karsten Sørensen
Århus



Advarsel for at krydse sikkerhedslinie:



Hovedimportør af Macho produkter i Danmark

PRO-SPECS®

Dragt i absolut top kvalitet med specielt design i overdel og buks for perfekt pasform. Elastik i buks. Udført i bomuld og polyester. Fås med hvid, sort eller poom krave i str. 160-210 cm. leveres med hvidt bælte, tryk på ryggen og dit navn broderet på overdel.

kr. 439,-



Træningssko

i ægte skind med støddæmpende indlæg. Str. 33-47

kr. 330,-

PRO-SPECS®

Macho Dobog

Dragt i absolut top kvalitet med specielt design i overdel og buks for perfekt pasform. Elastik i buks. Udført i bomuld og polyester. Fås med hvid, sort eller poom krave i str. 160 - 210 cm. Leveres med hvidt bælte, tryk på ryggen og dit navn broderet på overdel.



Kyto D. Dang - Guld ved EM i poomse 1993
Dansk mester 1988 - 1995



Macho hovedbeskytter

ny forbedret pasform med ekstra plads ved ørerne. Speciel stødabsorberende materiale. WTF godkendt. Str. S, M, L, XL

kr. 375,-



Macho ben- og armbeskytter

udført i speciel stødabsorberende materiale med velcrolukning. WTF godkendt. Str. S, M, L

kr. 190,-



MACHO

MARTIAL ARTS[®]

NYHED! MACHO WTF GODKENDT KAMPVEST
Vendbar kampvest med velcrolukning i str. s, m, l, xl

CHAMPION TRADE

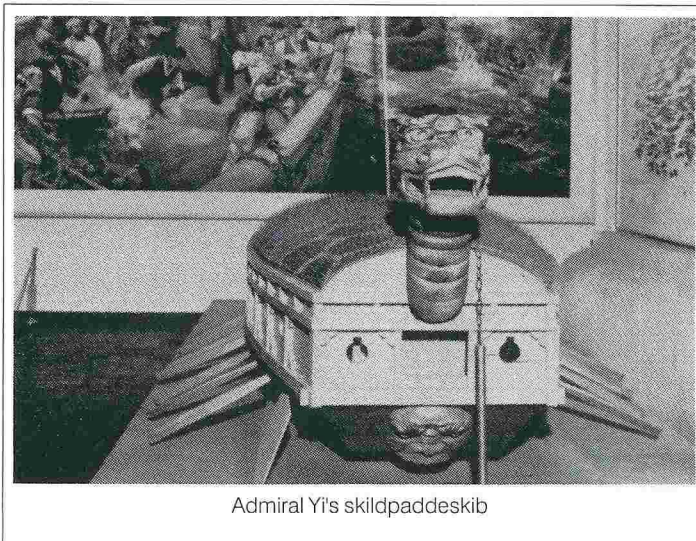
ALT i det sidste nye
TAEKWONDO udstyr

v/ Claus Henriksen . Hastrupvej 29 . 4600 Køge . Danmark
Tlf. 56 63 87 75 (10.00-21.00) . Fax 56 63 87 74

Korea

Et samlet land

Fra ca. 670 var Korea (og til Taedong floden) samlet i et rige, nemlig Silla. Det var dog først i 735, at man fik sluttet endelig fred med Kina. De første 100 år efter Silla havde samlet landet til et rige, var en opblomstringstid, både kulturelt og politisk. Men som den største befolkningsgruppe blev bønderne ikke tilgodeset under Sillas opblomstring, og flere og flere oprør brød ud, og omkring 780 havde det udviklet sig til blodige slag om tronen, der igen truede med at splitte landet.



Admiral Yi's skildpaddeskib

Wang Kon, der senere blev konge under navnet T'aejo, samlede i 935 igen riget op til Yalu floden. Denne gang fik riget navnet Koryo. Koryo havde sin storhedstid i den sidste del af det 11'te århundrede. Kongerne forsøgte i stor stil at omdanne Korea til en kopi af Kina, og i det ydre lykkedes det da også ret godt. Men indtil gjorde kongerne intet for at hjælpe



bønderne og forbedre landets økonomi. Dette betød da også at Wang Kon's slægt langsomt mistede magten, og små krigsherrer førte krige med hinanden om magten. I 1196 tog en general ved navn Ch'oe Ch'ung

magten, og styrede landet i stil med de japanske shogun'er. D.v.s at han lod kongen sidde på tronen, men selv havde den reelle magt.

Yi dynastiet

Omkring 1230 blev Koryo invaderet af mongolerne, som lagde en jernhånd over landet og udpinte det totalt. Landet var i

samme periode hjem søgt af japanske sørøvere som gengæld for at mongolerne to gange havde forsøgt at invadere Japan. Da mongolernes magt endelig blev brudt tog general Yi Song Gye magten i 1392 og dannede Yi dynastiet som bestod indtil år 1910. En af Yi's første handlinger var at vinde anerkendelse hos Kina. Dette gjorde han ved at lade kejseren vælge et navn til riget. Kejseren valgte det gamle kinesiske navn Choson. Koreas hovedfjende var nu Japan. Efter at shogun Hideyoshi havde taget magten i Japan, forsøgte han i 1592 en invasion i Korea, for at bruge det som springbræt til Kina. Først da kinesiske tropper kom til hjælp lykkedes det at fordrive japanerne. Koreanerne var dog ikke uden andel i krigens udfald, idet den koreanske general Yi Sun Sin byggede nogle overdækkede krigsskibe. Disse skibe blev kaldt Kebukson, hvilket betyder skildpaddeskibe. Med disse skibe afbrød general Yi de japanske forsyningslinjer. I løbet af 2 måneder i 1592 sænkede general Yi ikke mindre end 250 japanske skibe. General Yi fejres den dag i dag som en nationalhelt under navnet Chung Mou, som betyder den bedste.

Mod nye tider

I årene op til dette århundrede var Korea skueplads for politiske stridigheder mellem Kina og Japan. Dette fik dog en ende i 1895, da Japan kom i krig med Kina, som måtte slutte en ydmygende fred, og anerkende Koreas uafhængighed, hvilket reelt betød, at det var Japan, der var den dominerende stormagt. Efter krigen mellem Japan og Rusland (1904-05) blev Korea gjort til et protektorat under Japan, og da den japanske generalguvernør i 1909 blev myrdet af en koreansk patriot blev Korea i august 1910 fuldt annekteret af Japan. Denne besættelse varede lige til

1945, og japanerne kaldte i denne periode landet for Choson. Dette gamle navn for Korea er derfor ikke veldit i dag, da det vækker for mange dystre minder.

Efter koreakrigen (1950-53) blev Korea delt i det kommunistiske Nord-Korea, og det vestligt orienterede Syd-Korea.

Syd-Koreas første præsident blev Syngmann Rhee, som dog allerede i 1960 blev tvunget i landflygtighed p.g.a. sit autokratiske styre med politerror, korruption og valgsvindel. Den næste præsident blev Park Chung Hee, som blev myrdet i 1979. Syd-Korea's nuværende præsident er Kim Jong Sam.

Nord-Koreas ubestridte leder siden koreakrigen har været Kim Il Sung. Mange af hans poster er dog i de sidste år overtaget af hans søn og "kronprins" Kim Jong Il. Så længe den gamle leder var i live var der ingen som forventede de store forandringer i Nord Korea.

Da Kim Il Sung døde i juli 1994 blev verdens opmærksomhed rettet mod Nord Korea og Kim Jong Il, som aldrig havde haft den samme gennemslagskraft som sin far. Indtil nu er der dog ikke sket de forandringer, som man havde ventet, og en samling af de to lande ser desværre ikke ud til at stå lige for døren.

UTILFREDSDS ?

På udkig efter en god bibeskæftigelse --- Uden at skulle opgive dit daglige job?

Vi har brug for folk i alle egne af landet!

Ring **NU** til Palle Nielsen (3. dan) Tlf. 31 64 17 65 - træffes bedst 9-11

Åbne Belgiske Teknik Mesterskaber

Ånden i taekwondo findes stadigvæk.

At fællesskabet og samværet havde meget høj prioritet, var man ikke i tvivl om, da man lørdag morgen satte sig ind i "bussen", der skulle fragte holdet til mesterskabet i Belgien.

Som PR mand er det lækkert at kunne fortælle en historie med dybden som hovedrolle - og ikke kun om hvor mange medaljer, der nu blev vundet o.s.v.

Her deltog de enkelte deltagere hver for sig og flere danskere i samme klasse, men dette var overhovedet ikke at se, for alle heppede på alle og bakkede hinanden op, selvom man selv få minutter efter, skulle ind og se om man kunne gøre det bedre.

At man kæmpede i den samme klasse havde overhovedet ingen betydning for det var et helt hold der tog afsted og ikke individualister.

Dette stærke sammenhold kunne da også spores på medaljehøsten da dagen var omme.

Én stor ros til Kolding Taekwondo Klub, der havde gjort et stort stykke arbejde i at få lokket Nærradioen i Kolding med på turen. Deres udsendte medarbejder var Thorbjørn Halvorsen, der sendte direkte fra Belgien hjem til sporten, så de aktuelle og hotte nyheder, kunne nå Danmark i god tid.

Vi ankom med bussen i god tid til hallen hvor "bussen" havde lidt besvær med at finde indkørslen, men OK - som en hærdet chauff-

Af landsholdsdeltagerne blev det til følgende ædle metaller :

Guld	Randi West Hansen, Ballerup	senior damer 19-35 år.
Guld	Stinna Brædder, Århus	senior damer 19-35 år.
Guld	Min-Ho Ahn, Risskov	junior herrer 15- 18 år.
Guld	Henrik Bak Knudsen Michael Ryge Blackmann Henrik Frost	synkron, herrer synkron, herrer synkron, herrer
Guld	Stinna Brædder Randi West Hansen Pia Thomsen	synkron, damer synkron, damer synkron, damer
Sølv	Pia Thomsen, Kolding	senior damer 19-35 år.
Bronze	Mark Lee Larsen, Skanderborg	senior herrer 19-35 år

før som Lars Gregersen var, ja så fik han rettet bussen til og kørte flot op foran hallen, hvor vi blev modtaget af arrangørerne.

Her fik vi forevist en belgisk avisartikel, hvor de fortalte om deltagelsen af det danske landshold i Det åbne Belgiske Teknik Mesterskab.

Natten sænkede sig og deltagerne fandt deres værelser og lagde sig til ro, førend morgendagens kampe skulle kæmpes.

Søndag morgen var holdet klar og vi kørte ud til hallen, hvor de andre deltagende lande var ved at indskrive sig, så køen var lang.

Når man tænker på, hvor kort tid det danske tekniklandshold har været på den inter-

nationale scene, ja så er det faktisk fantastisk, hvor flot et stykke arbejde de kan levere og virkelig være en stor og frygtet modstander.

Vores første store gennembrud fik vi i 1993, hvor 2 Europamesterskaber blev hevet over på dansk jord - og så til nu, hvor teknikmestrene bare knokler sig frem.

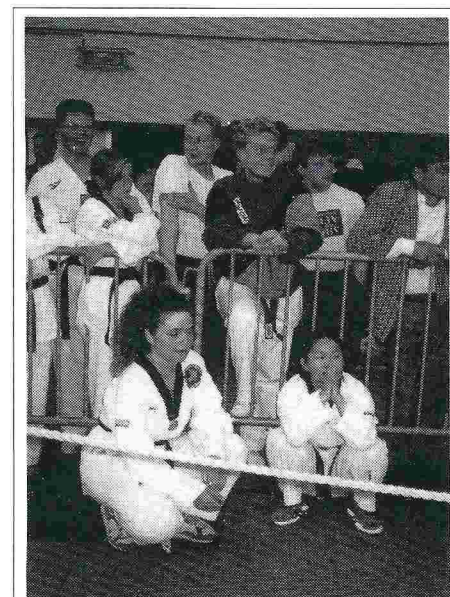
Samlet ialt fik Danmark ikke mindre end 12 guld - 5 sølv og 3 bronze medaljer, endvidere bronze pokal for mest vindende hold og bronze pokal for mest vindende land, takket være de øvrige deltagere fra Skanderborg, Risskov, Århus, Nørrebro, Kolding, Brande, Værlose og Vordingborg Taekwondo klubber.

PR-sektionen
Mogens Frølich

Foto: K.S.



Synkron guldvinderne fra Danmark: Henrik Frost, Henrik Knudsen og Michael Ryge



De øvrige deltagere studeres opmærksomt

D.M. i Esbjerg

"Da jeg startede med at træne for 10 år siden, fik jeg følgende indtryk af Taekwondo: Det var dejligt socialt, og alle var med for at udvikle sig selv, og være sammen med andre. Sådan var det også til kampstævner. Og tit var indslagene i medierne af den slags, som fremhævede sammenhold og godt kammeratskab, både før og efter kampene. Og selvfølgelig blev der kæmpet ligeså bramfrit dengang, som i dag. Det var dejligt og afslappende. Og det var en ære bare at være med.

Men... Vi fik en verdensmester, nej hele verdensmestre, hvilket jeg i øvrigt er stolt af. Men stille og roligt begyndte dette "sammenhold" at gå over i den grøft, vi kunne benævne den egocentriske kampalder. For at gøre en lang historie kort: Der skal vindes for enhver pris. Begrebet "Tak" er, føler jeg, gledet i baggrunden. Rødovre's kampleder viste en, for mig, forbavsende høj grad af fjendtlighed over for sine kæmpere. Glad-saxe's ligeledes, og for den sags skyld en del andre klubber til stævnet. Det er i orden at vinde, men hvilken rolle spiller det, hvis

dette går ud over det at være menneske. Eksempel: Efterhånden som medaljeoverrækkelsen skred frem oplevede flere, og enddog velrenommerede personer, som har været med i flere år end jeg, at medaljerne blev taget af halsen og krøllet sammen. Man virkede i høj grad flov! Det hører da ingen steder hjemme at behandle sig selv på denne måde, og stemmer heller ikke overens med begrebet Taekwondo. Mit ønske er at få en debat igang således, at vi kan udvikle, i stedet for at indsnævre det, vi kalder Taekwondo. Som Sabum Do fra Rødovre så klogeligt har sagt: "Taekwondo er ikke kun kamp, ikke kun tradition, ikke kun smidighed, ja, ikke engang kun træning. Det er meget mere. Taekwondo holder en masse ting sammen. Det er en model for livet!" - "Til slut er livet selv, den vigtigste røde tråd." Citaterne kommer fra sidste nr. af Forbundsbladet side 16, midterspalten. Men for mig betyder det umiddelbart, at der skal være respekt og kærlighed overfor det, vi går og laver til hverdag."

Kærlig hilsen
Robert Brandt-Nielsen



Ved et kampstævne skal der også være plads til smil

DM-95 i Esbjerg på godt og ondt

Vi er lige kommet over week-enden den 25.-26.3.1995 med et Danmarks Mesterskab i Taekwondo, afholdt af Esbjerg Taekwondo Klub.

Selve stævnearrangementet forløb for os tilskuere til al tilfredshed, et hyggeligt og fint arrangeret stævne, ros til Esbjerg Taekwondo Klub. Men under stævnet blev der dog skår i glæden over et ellers velfungerende stævne. Det startede da vi nåede kampene med de lidt højere vægtklasser, hvor en bestemt klub var mellem deltagerne. Det var en chokerende oplevelse at se så højtgraderede og erfarne kæmpere opføre sig på en så utiltalende måde, som det var tilfældet både lørdag og søndag. Kæmpere/tilskuere/sekundanter af så ellers høj standard, opførte sig under al kritik, både overfor dommere, modstandere og tilskuere. Ved afgørelser fra dommerne, som ikke passede de pågældende personer gjorde de ikke noget for at skjule deres skuffelse, tværtimod gjorde de opmærksom på deres utilfredshed både med fagter mod publikum og diverse udtryk overfor dommerne, dette dog ikke kun fra lederne fra den pågældende klub, det var tydeligt at se medlemmerne bliver styret af nogle enkelte personer, som mener de er en slags gud, hvor alle andre skal føje dem, ellers opfører de sig som nogle forurettede børn, som mener alt og alle er imod dem, (hvilket sikkert også vil blive tilfældet ved en fortsættelse af denne opførsel.)

Det var også sørgeligt at se deres opførsel under medalje/pokaloverrækkelsen, de kunne kun glæde sig over deres egen klubs resultater (eller turde "discipline" måske ikke andet?).

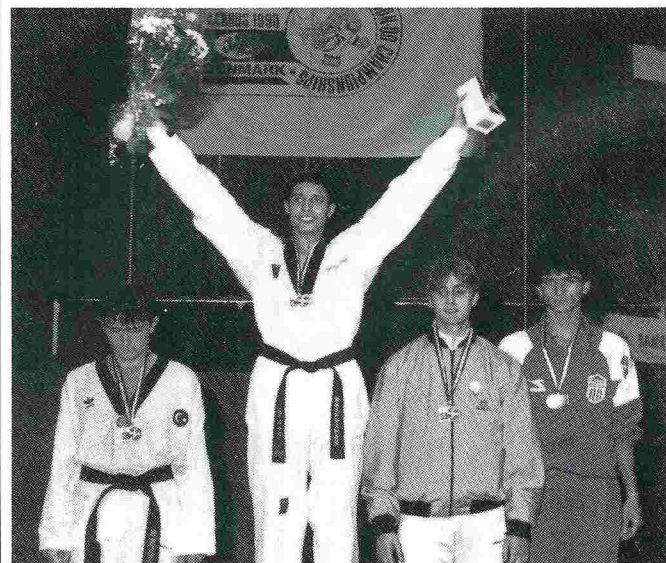
Til alt held havde medierne valgt ikke, som ellers, at vise noget fra den pågældende klubs topkæmpere, for med den opførsel der blev udvist fra deres side, ville det være til stor skade for Taekwondo-sporten, dette synes vi er en skam, da de pågældende personer ellers i tidens løb har gjort meget til at sporten er blevet positivt kendt, at det så skal ødelægges af de selv samme personer er en skam.

Vi må håbe, at medierne begynder at fokusere på nogle af de andre lige så gode topkæmpere, som forstår hvad Taekwonden indebærer, både af kamp, men i lige så høj grad disciplin og respekt

overfor andre, da det åbenbart er noget der er ved at blive glemt af de pågældende personer.

Desuden vil vi håbe, at der er nogle inden for Taekwondo-sportens ledelse, der har brede skuldre nok til at følge op på og få sat en stopper for denne kedelige udvikling, inden den breder sig.

Bente og Jette, Bellinge Taekwondo Klub



En 2.-plads kan være svær at sluge, men kan aldrig retfærdiggøre usportslig optræden

Træningsplanlægning

af Kristian Vissing, stud. Scient. Idræt, Københavns Universitet

Fysisk træningsplanlægning for elite taekwondokæmpere

Projekt taekwondo

Som nogen vil vide, arbejder jeg på et projekt, som har til formål at belyse taekwondokamps specielle fysiologi med den hensigt at blive i stand til at give kvalificerede bud på, hvorledes den fysiske kapacitet hos elite taekwondokæmperen kan optimeres.

Kombinationen af erfaring som aktiv kæmper, kamptræner og ikke mindst mine studier har givet mig en mulighed for, at udarbejde et projekt, som jeg længe har haft lyst til at arbejde med og som jeg nu er så heldig at få mulighed for at føre ud i livet.

Projektet udarbejdes under vejledning fra Team Danmarks Testcenter og August Krogh instituttet og i samarbejde med det danske taekwondolandshold.

Følgende 3 store spørgsmål søges besvaret:

1. Hvilke fysiologiske krav stilles til elitekæmperen under kamp?
2. Efter hvilke retningslinier bør taekwondotræning på eliteniveau tilrettelægges ud fra et fysisk perspektiv??
Herunder: - Principper for træning af kondition og styrke.
- Principper for periodisering.
3. Hvorledes bør fysisk kapacitet testes???

Ved gennemgang af udenlandske litteraturdatabaser på området er jeg ikke stødt på en eneste artikel omhandlende fysiologisk analyse af taekwondokamp. Dette betyder ikke nødvendigvis, at sådanne analyser aldrig har fundet sted, men måske blot at de ikke er udgivet på internationalt sprog. Personligt er jeg med mit kendskab til de midler, der tilflyder idrætten i andre lande ikke et sekund i tvivl om, at store taekwondonationer som U.S.A., Tyskland og Spanien samarbejder med ekspertgrupperes viden i bestræbelserne på at opnå resultater på en forsvarlig måde. Ligesom man naturligt har gjort det i andre idrætter i en årrække og som man også bør gøre for, at give eliteidrætsudøverne de bedste muligheder.

Vi kan med rette spørge os selv, om ikke vi har opnået internationale topresultater udelukkende ud fra opnåelsen af et meget højt teknisk stadi, men også om ikke tilnærmelsen til mere ideel fysisk træning på en fysio-

logisk forsvarlig måde vil være med til sikre fast etablering til internationalt topniveau i en taekwondoverden, hvor konkurrencen til stadighed skærpes.

Med mit kendskab til den træning, der praktiseres idag, mener jeg, vi har en hel del at lære.

1. Analyse af fysiske krav i kamp:

En kravsanalyse bør altid være udgangspunktet for den valgte træning. En ideel kravsanalyse kan udarbejdes ved brug af dels analyse via forskellige fysiologiske målemetoder under den interessante aktivitet, dels kendskab til de energiprocesser, der aktiveres i mennesket under forskellige typer af aktivitet.

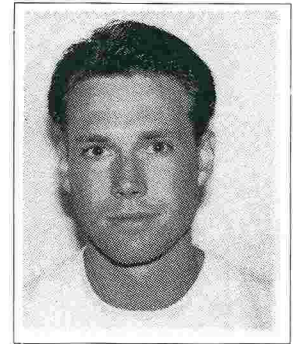
Forestil jer man havde en bil, som havde både en turbomotor og dieselmotor. Fordelen ved turboen ville være, at vi ville kunne køre hurtigt på motorvejen og ulempen, at det ville være dyrt i brændstof. Fordelen ved diesel ville være, at det ville være billigere til gengæld ville farten reduceres. Havde bilen begge motorer kunne vi køre både hurtigt på motorvejen og billigt i byen...

Faktisk er vores krop en sådan bil. Den har to energisystemer; det aerobe og det anaerobe. Aerob betyder ilt og her kan kroppen via tilførsel af ilt arbejde udholdent i lang tid, men relativt langsomt (dieselmotoren).

Anaerob betyder uden ilt og her kan kroppen under mælkesyre dannelse arbejde med høj intensitet, men i meget begrænset tid (turboen).

De to energisystemer overlapper i virkeligheden hinanden og det anaerobe system overtager mere og mere jo større kravet er til at kunne producere hurtig energi til arbejde.

Det anaerobe system kan dog yderligere

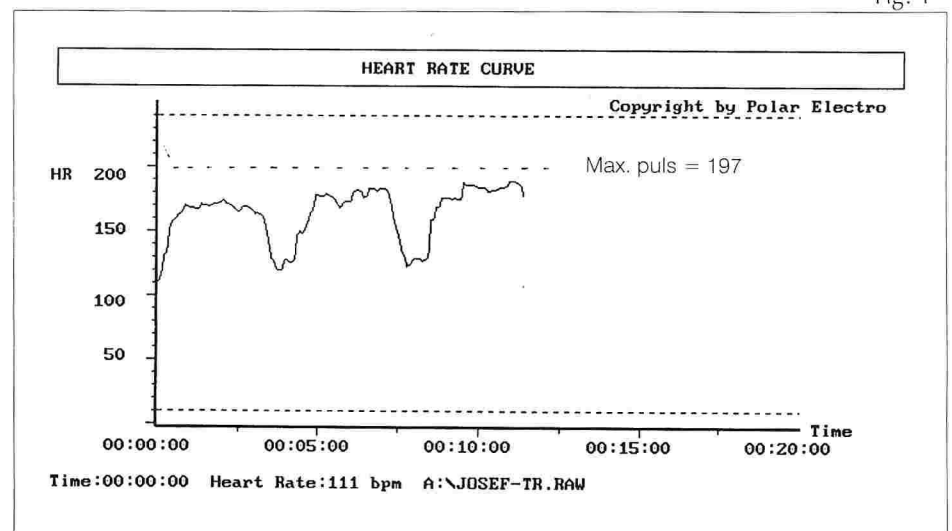


opdeles i to undersystemer. Her er det afgørende længden af arbejdsperioden.

Man taler om henholdsvis det lactacide, (lactat - mælkesyre energisystem hvor der dannes mælkesyre og det alactacide energisystem, hvor der ikke dannes mælkesyre. Ved højintensivt arbejde af under ca. 10-15 sekunders varighed er der tale om alactacidt arbejde, hvorimod arbejde mellem ca. 15 sekunder til 3 minutter overvejende er lactacidt. Ved højintensivt arbejde over 3 minutter må de iltransporterende aerobe processer overtage mere og mere samtidigt med, at intensiteten falder med tidslængden. Hele ideen med kravsanalysen er at vurdere, hvorledes de forskellige energiprocesser bidrager under taekwondokamp. For at analysere dette har jeg taget 3 metoder i brug,

a) **Måling af pulsfrekvens:** Ved, at bruge et til lejligheden udviklet måleapparat har det været muligt at montere apparaturet på den enkelte kæmper under en hel kamp. Dette er blevet gjort på de danske herrekæmpere under landskampen mellem Danmark-Frankrig i februar 95. For at kunne sammenligne og i det hele taget opnå et større statistisk materiale er tilsvarende målinger blevet udført på 6-8 af de bedste hjemlige mandlige landsholdkæmpere under træningskampe. (På figur 1. ses et ek-

Fig. 1



sempel på en pulskurve opsamlet med puls-måleudstyr på Josef Salim under en træningskamp. Læg mærke til hvor høj pulsen er under de 3 omgange i.f.t. de 2 pauser).

Disse målinger er blevet suppleret med såkaldte maximale iltoptagelsestests på Team Danmarks Testcenter på Rigshospitalet for at finde den maksimale puls. Herved kan den enkelte kæmpers puls under kamp vurderes relativt i.f.t. den individuelle max.-puls og belastninger kan nu sammenlignes fra kæmper til kæmper.

Samtidig målt udholdenhedskapaciteten udtrykt via konditallet. Idet jo højere puls des større andel anaerobt arbejde kan den anaerobe energitilførsel nu vurderes. (På figur 1. kan ses, hvor tit pulsen i dette tilfælde bevæger sig på Josef's max.-puls, som er "pulsloftet").

b) Måling af mælkesyreindhold i blodet

Dette blev målt via fingerblodprøver taget under såvel træningskampe som konkurrencekampe. Da mælkesyreindholdet i blodet stiger med andelen af det anaerobe arbejde fås her et udsagn om denne andel.

c) **Videoanalyse:** Ved at optage alle de kampe, hvor de ovennævnte metoder finder sted kan måles tidsfordelingen mellem hårde arbejdsperioder og lette arbejdsperioder i kamp og udregnes hvordan de forholder sig i.f.t. hinanden. Herved fås et visuelt mål, som skal henholdes med de fysiologiske tal.

2. Fra kravsanalyse til praktisk træning

Via kravsanalysen kan vurderes hvor store krav, der stilles til udholdenhed, evne til at arbejde hurtigt samt evnen til at arbejde hurtigt gentagne gange. Altså hvor store krav der stilles til henholdsvis vore aerobe og anaerobe systemer.

Med dette kendskab er næste skridt, at udvikle træning efter principper som simulerer de krav kampen stiller til kæmperen. Finde man eksempelvis ud af, at der ikke dan-

nes mælkesyre under kamp på eliteniveau er der ikke megen grund til træning, hvor mælkesyre dannes.

Faktisk var min hypotese oprindelig, at arbejdsperioderne i taekwondo var af meget høj intensitet og af meget kort varighed, (alacticid energitilførsel), og at der derfor ikke ville ophobes nævneværdig mælkesyre. I hvert tilfælde ikke hos den rutinerede kæmper som erfaringsmæssigt disponerer sine kræfter ved at arbejde i korte eksplosioner efterfulgt af pause. Det indledende arbejde med forsøgsresultaterne antyder dog et væsentligt mere nuanceret billede. Umiddelbart lader det til, at der er tale om et mere kompliceret samspil mellem flere energisystemer.

Det vil her komme for vidt, at beskrive dette samspil og hvordan træning kan indfri kravet. Det vil jeg vente med til det færdige projekt. Blot vil jeg sige, at det typisk bør være forskellige træningsprincipper, der bør prioriteres højest i forskellige perioder af et træningsår. Det er det, der ligger i begrebet periodisering. Dette vil endvidere medvirke til at sikre mod de ensidige belastninger som kan medføre overbelastningsskader. Samtidigt vil det kunne sikre en varians i træningen, som helt sikkert er en motiverende faktor. Ikke mindst de to sidste argumenter burde egentlig alene være nok til at arbejde fysiologisk målrettet og forsvarligt.

3. Vurdering af kapacitet

Ordet kapacitet dækker, hvad en udøver formår på et givent område. Eksempelvis hvor eksplosiv, stærk eller smidig udøveren er. Her er det selvfølgelig vigtigt, at kapaciteten ligner kravet i idrætten mest muligt.

Det er i et vist omfang muligt, at få et indtryk af en udøvers kapacitet på et område ved at teste udøveren, men her er det utroligt vigtigt, at det er en test, som måler på de samme krav, som idrætten stiller. Det ville f.eks ikke være særligt sigende at teste Linford Christie for udholdenhedskapacitet, når det han skal kunne er at eksplodere.



I andre idrætter er det mere kompliceret, idet der stilles krav til et større samspil mellem energisystemerne og her vil flere typer af tests kunne være nødvendige for, at skabe sig et billede af kapaciteten. Taekwondo er efter al sandsynlighed en sådan idræt.

Overordnet er testning af kapacitet et relevant redskab til at styre og evaluere træning, hvis man evner at håndtere det, så man sikrer sig den rette udvikling. Samtidig ligger en motiverende faktor i, at skulle kunne klare fysiske tests bedst muligt på forskellige tidspunkter i sæsonen.

Det kan på den baggrund undre, at der på landsholdsniveau ikke er blevet opereret med testning af kapacitet i de seneste år og da testning faktisk blev brugt i en kort periode sidst i 80'erne foregik det via én test, som alene betragtet ikke fortalte noget særligt om kapaciteten.

Et af målene med projektet er ud fra kravsanalysen, at udvikle en taekwondospecifik test samt vurdere hvilke af de allerede eksisterende test der kunne være relevante at benytte.

Det færdige projekt

Ved at tage udgangspunkt i arbejdskravsanalysen, stævneoversigt og træningstid til rådighed hos landsholdskæmpere er det intentionen at udarbejde en vejledning i træningsplanlægning for et helt år.

De fysiske træningsprincipper for træning af de relevante energisystemer beskrives indgående. Året opdeles i perioder og der beskrives hvilke fysiske træningsprincipper der bør op- og nedprioriteres i de forskellige perioder som ex. grundtræningsperiode, opbygningsperiode, optimeringsperiode og nedtræningsperiode.

Typer af tests og hvad de kan bruges til beskrives og anbefalinger til, hvor i træningsforløb de bør placeres gives.

Der sigtes mod et færdigt projekt sidst i august 1995.



CV-tournament

Så var tiden atter kommet til den årlige begivenhed: CV-tournament, som skulle afholdes for 14. år i træk. I år var det Skanderborg, som stod for arrangementet og ca. 170 deltagere var tilmeldt.

Nogle her fra Bellinge tog afsted fredag aften og andre tog først afsted lørdag morgen. Vi var ialt 23, som deltog i dette hyggelige week-end arrangement, som vi prioriterer højt i Bellinge, hvor vi prøver at få så mange som muligt med, både som udøver og som tilskuere, da det er et stævne, som foregår på venskabsplan, hvor man hygger sig klubber på tværs.

Det er et stævne, hvor der er noget for enhver, der er både taeguek/poomse konkurrence individuelt, synkron samt par-poomse, spead-break og kamp, så man kan sige, at dette venskabsstævne strækker sig over hele spektret inden for Taekwondo - og selv om det er et venskabsstævne, går man i ringen for at vinde. Men det er alligevel en helt anden stemning, der er under et CV-arrangement i forhold til et almindeligt stævne. Der er ingen brok og sure miner, fordi man ikke lige når til tops, eller fordi dommeren ikke dømmes, som man selv mener, der skulle dømmes - det tager man som en oplevelse.

Lørdag var der poomse/taeguek konkurrence, synkron- og par-poomse samt spead-break. Der blev vist mange flotte poomse/taeguek.

Efter lørdagens konkurrencer var der fælles-spisning i Skanderborg Taekwondo Klub,



Skanderborg's poomsedrenge under generalprøven

hvor Choi's kone Toeng var i fuld vigør ved grillen. Det var rigtig lækker mad, men hun havde også været i gang i flere dage - en stor tak til Toeng for god mad. Efter spisningen var der hygge i klublokalerne og nogle valgte at gå ud og gøre byen usikker. En rigtig hyggelig aften.

Søndag var der så kamp, hvor der også blev kæmpet nogle fine kampe - dog var der ikke så mange kæmpere som der var poomse-deltagere.

Efter kampene var der medalje- og pokal-

overrækkelse. For 3. år i træk løb Viby af med den store pokal. Et STORT TIL LYKKE til dem.

Stævnet sluttede kl. ca. 15.00 og en STOR ros til Skanderborg for en hyggelig og vellykket week-end.

Vi i Bellinge har fornøjelsen af at skulle arrangere CV-tournament i maj 1996, hvor vi håber der vil komme mindst lige så mange Taekwondo interesserede for at få en hyggelig oplevelse.

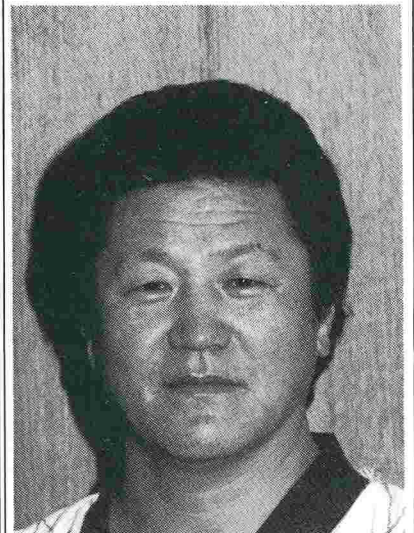
Bente Kruse, Bellinge



De vindende klubber:
Fra højre: 1 Viby - 2 Risskov - 3 Holstebro - 4 Århus - 5 Skanderborg

TILLYKKE

Choi Kyoung An fyldte i år 50 - samtidig med at han havde 20 års jubilæum som Taekwondo instruktør i Danmark.



adidas®

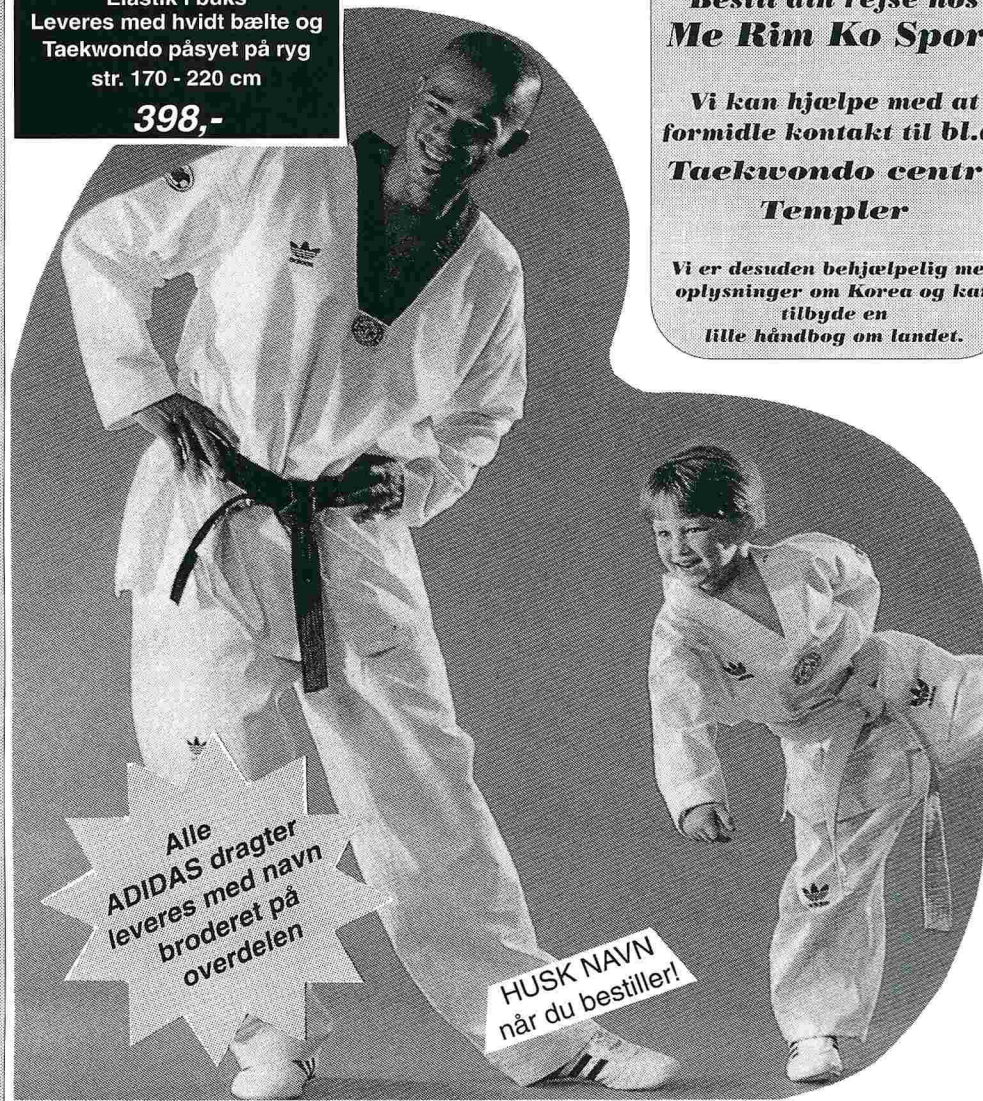
Eneimportør af adidas TAEKWONDO udstyr i Danmark

VI STØTTER KLUBBERNE

ADIDAS DOBOG

Dragt i absolut topkvalitet.
Elastik i buks
Leveres med hvidt bælte og
Taekwondo påsyet på ryg
str. 170 - 220 cm

398,-



OPLEV KOREA

**Bestil din rejse hos
Me Rim Ko Sport**

*Vi kan hjælpe med at
formidle kontakt til bl.a.
Taekwondo centre
Templer*

*Vi er desuden behjælpelig med
oplysninger om Korea og kan
tilbyde en
lille håndbog om landet.*

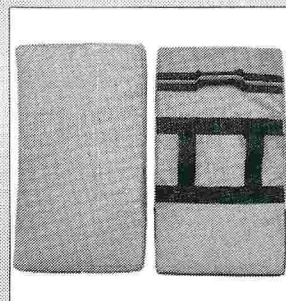
**PINE
TREE
DOBOG**



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.

Nye priser	
130 cm	195,- 165,-
140 cm	205,- 185,-
150 cm	220,- 200,-
160 cm	230,- 215,-
170 cm	255,- 230,-
180 cm	265,- 240,-
190 cm	270,- 250,-
200 cm	280,- 260,-
210 cm	290,- 270,-

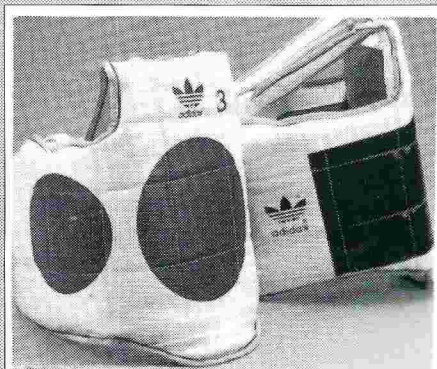
**NY EFFEKTIV
SPARKEPUDE**
i virkelig top-kvalitet
70x38x11 cm
kun 398,-



NY PRIS
adidassko
str. 35-47
330,-



NYHED !!!
adidas vendbar kampvest
alle str. **375,-**



NYHED !!!
adidas
benbeskytter + armbeskytter
alle str.
190,- pr. enhed



Velkommen på

Me Rim Ko
SPORT

Østergårds Allé 3 . 2500 Valby
Fax 36 30 88 13
Tlf. 36 30 88 10
40 14 88 10

Kampsports galla '95

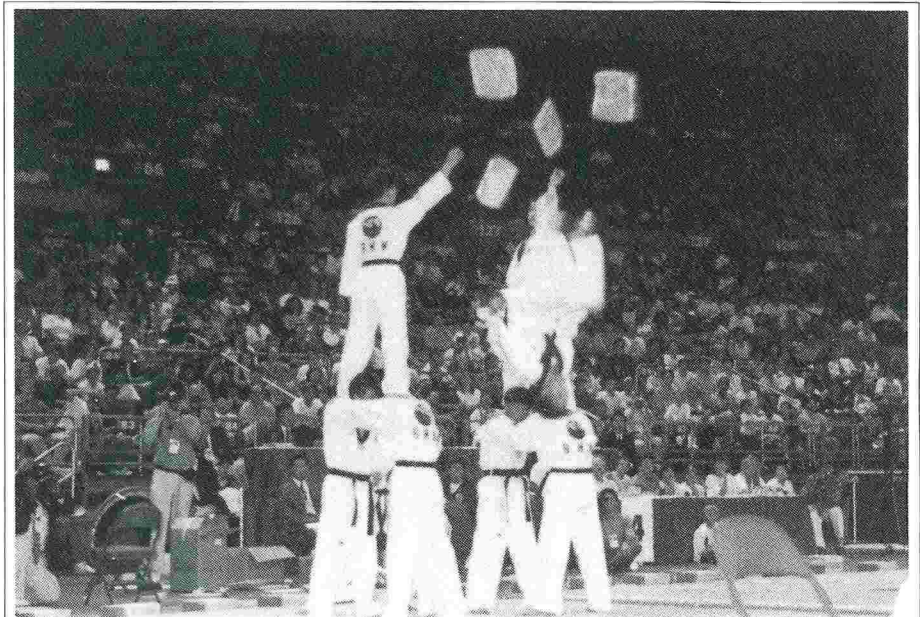
Kampsports galla 1995 Harte-Bramdrup Hallerne Kolding d. 4. nov. 1995

Danmarks bedste demonstrationshold inden for kampsport samles til 6 timers non-stop opvisning, hvor hvert hold vil gøre deres bedste til, at netop deres sportsgren vil blive husket for et forrygende show.

Galla Showet har selvfølgelig deltagelse af det danske demonstrationshold i Taekwondo, der er kendt ud over de danske grænser, for deres deltagelse i BUDO-Galla, Tyskland.

Sæt et stort **X** i kalenderen for KAMPSPORTS GALLA 1995, der kun afvikles med organiserede kampsporter i Harte-Bramdrup Hallerne, Kolding d. 4. november 1995.

Kom og se: Taekwondo, Judo, Karate, Jiu jitsu, Arnis, Brydning, Hapkido, Ju-Jutsu, Kendo, Boksning og Goshinjutsu - og som lidt ekstra krydderi deltager Politiet med hundeopvisning og et danseinstitut med aerobicopvisning.



Saltospark ved VM '91

KAMPSPORTS GALLA 1995

v/ Mogens Frølich, Sønderbro 29, 6100 Haderslev
Tlf./Fax 74 52 06 81 . Bil 30 81 50 18

Konkurrence



Kunne du tænke dig at blive den lykkelige ejer af den nye letvægts kampvest fra MACHO.

Så skal du blot svare på nedenstående spørgsmål og sende det til Forbundsbladet senest d. 1.8. 1995.

Spørgsmål: Hvor mange stjerner er der i CH TRADEs logo?



CH TRADE

v/ Claus Henriksen
Hastrupvej 29, 4000 Køge
Tlf. 56 63 87 75 . Fax 56 63 87 74

Indsendt af: _____

Der er _____ stjerner

SOMMERLEJR 1995

Så er der kun lidt over en måned til Dansk Taekwondo Forbunds officielle sommer- og børnelejr løber af stablen i Ebeltoft.

Vi har forsøgt at sammensætte et program, der kan tilfredsstille alle, og arbejder hele tiden med nye aktiviteter.

Her er nogle af mulighederne på sommerlejren: Hoppepude, svømmehal, volleyball, Djurs Sommerland, klatrevæg, Højcenter, børne- og voksenfest, grillaften, surfing, Taekwondo-kurser og meget andet.

Din klub har allerede fået alle oplysninger om lejren, men skulle du af en eller anden årsag ikke have fået dem kontakter du blot os.

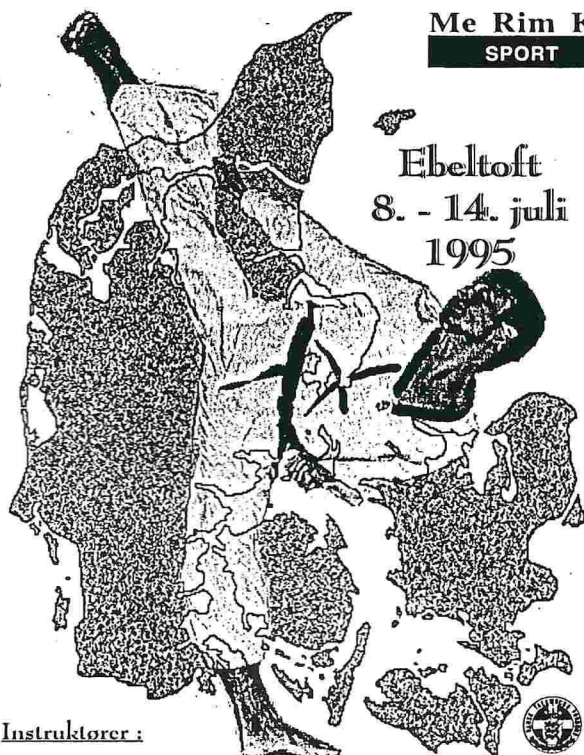
Husk på at sidste frist for tilmelding er

den 19. juni 1995

På gensyn i Ebeltoft

Carsten Stigers
Brendstrupvej 5

International Sommerlejr



Me Rim Ko
SPORT

Ebeltoft
8. - 14. juli
1995

Dansk Taekwondo Forbunds officielle sommer- og børnelejr

Instruktører:

John Chung, USA Verdensmester i kamp og MusicForms,
Member of Black Belt Hall of Fame

Choi Kyoung An, 8. dan, Danmark
Ko Tai Jeong, 7. dan, Danmark
Cho Won Sup, 7. dan, Norge



Dang Dinh Ky Tu, 5. dan, Danmark
Henk Meijer, 4. dan, Holland
Joel Salim, 4. dan, Danmark
Thomas Pilso, 4. dan, Danmark

Bjarne Sørensen, 4. dan, Danmark
Henrik Bak Knudsen, 4. dan, Danmark
Carsten Stigers, 4. dan, Danmark
Henrik Frost, 3. dan, Danmark

Arrangør: Ebeltoft Chung Mou Tlf: 86 10 11 79

Pennevenner søges

19-årig Taekwondoudøver (1. dan) 3. g'er med hang til ferie, rockkoncerter, brevveksling, Transit, Det elektriske Barometer, fester, festivaler og fed musik (Psyched Up Janis, Dizzy Kasmir, Nirvana, Pearl, Jam Rage, Suede, Clawfinger m.fl.) søger unge (mindst 17 år) fra hele Danmark til brevveksling - med vægten lagt på Taekwondo og fælles musiksmag!
Eneste betingelse: Letlæselig skrift!

Ditte Poulsen
Rådmandsvej 17b
4230 Skælskør



*Hovedbestyrelsesmedlem
Loren H. Knudsen.
Her som gift mand på vej
ud af kirken med
fru Malene og
lille Katrine på armen.
Tillykke*

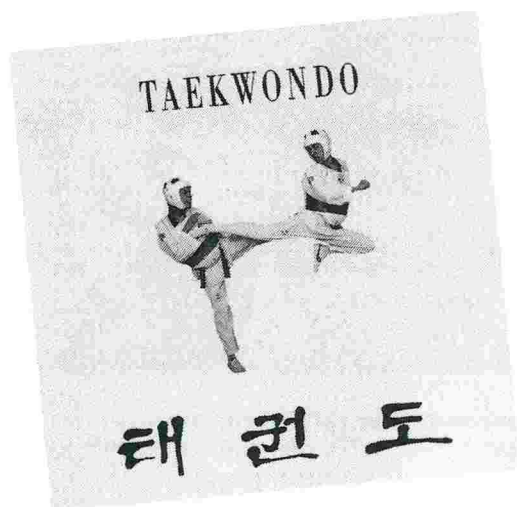


Fremlysning

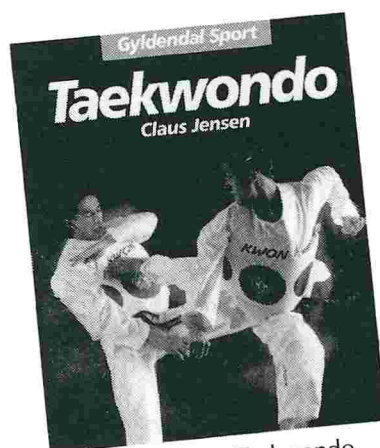
Guldkæde med vedhæng (hol-
landsk træsko) glemt ved D.M.

Henvendelse til
Esbjerg Taekwondo klub.

Køb i sekretariatet



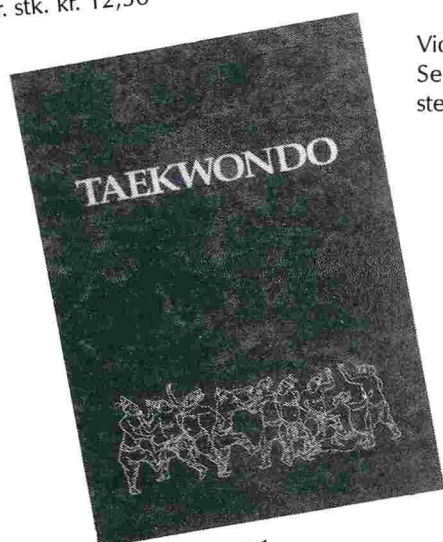
Sponsorprospekt.
Værktøj til sponsorjagten.
Pr. stk. kr. 12,50



Gyldendal Sport - Taekwondo.
Indeholder pensum til grøn bælte
96 sider
Kr. 168,00



Taekwondo - Info-folder.
Almen info om TKD.
Pr. stk. kr. 1,00



Videobibliotek:
Se annonce andet
steds i bladet.

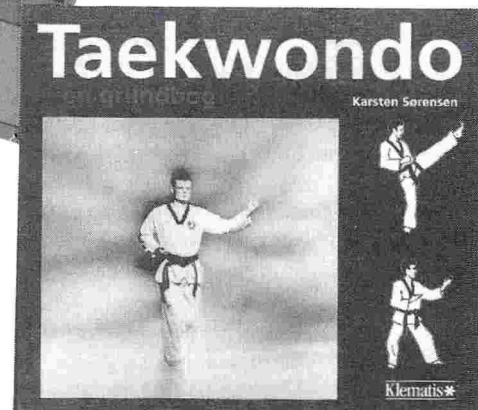


Plakat (A3 format) m/plads til
egne oplysninger. Gratis

TAEKWONDO 1.
Indeholder Taegeuk 1-8 samt al
teori. 233 sider
Kr. 149,00
TAEKWONDO 2.
Indeholder Poomse 1.-9.Dan
samt al teori 254 sider Kr. 149,00



DTF'S OFFICIELLE
GRUNDTEKNIKBOG.
Indeholder alle teknikker
og teori. 112 sider
Kr. 162,50



Taekwondo - en grundbog
af Karsten Sørensen
Pris kr. 248,00

HUSK
AT DIN KLUB KAN
KØBE FOR 10%
af det indbetalte
kontingent.

Forbundet kan
oplyse om jeres
saldo.



DTF's officielle
medalje G, S & B.
Pr. stk.
Kr. 43,75

Alle priser er incl. moms.
Gebyr for forsendelse og porto oplyses på sekretariatet:

Dansk Taekwondo Forbunds Sekretariat • Herningvej 35 • 8600 Silkeborg • Tlf. 86 81 16 36 • Fax 86 81 30 61

KATALOG

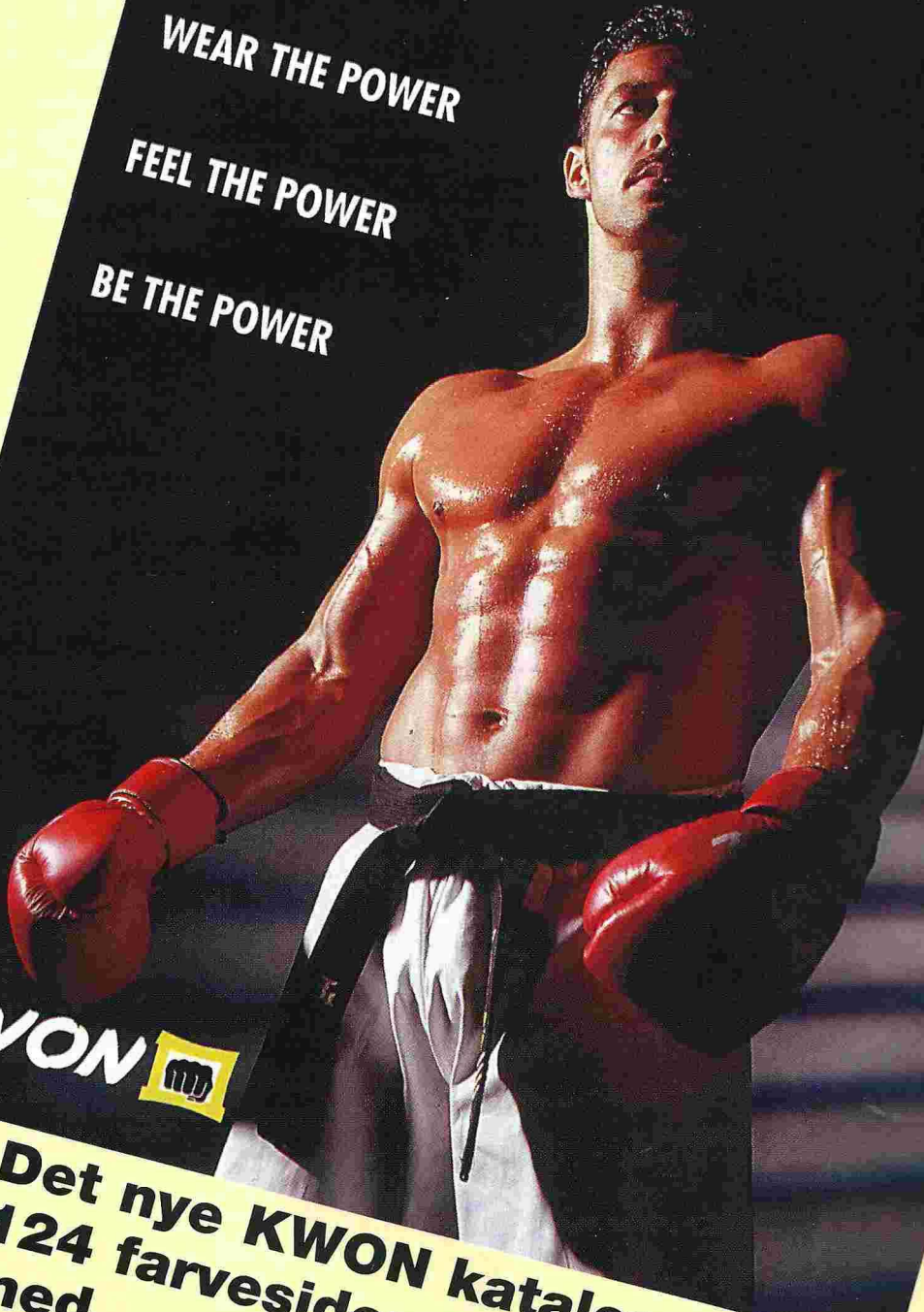
94/95

KWON. MARTIAL ARTS ACTION WEAR.

WEAR THE POWER

FEEL THE POWER

BE THE POWER



KWON 



THE REAL GOOD FEELING

**Det nye KWON katalog
124 farvesider fyldt
med
det bedste til kampsport**

Helt gratis

KATALOGBESTILLING

NAVN _____ tk

ADRESSE _____

POSTNR. OG BY _____

TLF. _____ SPORT _____

ALM. UDØVER _____ KLUBINDKØBER _____

Ring og bestil allerede i dag på 66 16 13 11 eller
send kupon til
KWON DANMARK - Rugvang 59 - 5210 Odense NV
Tlf. 66 16 13 11 - Fax 66 16 13 33