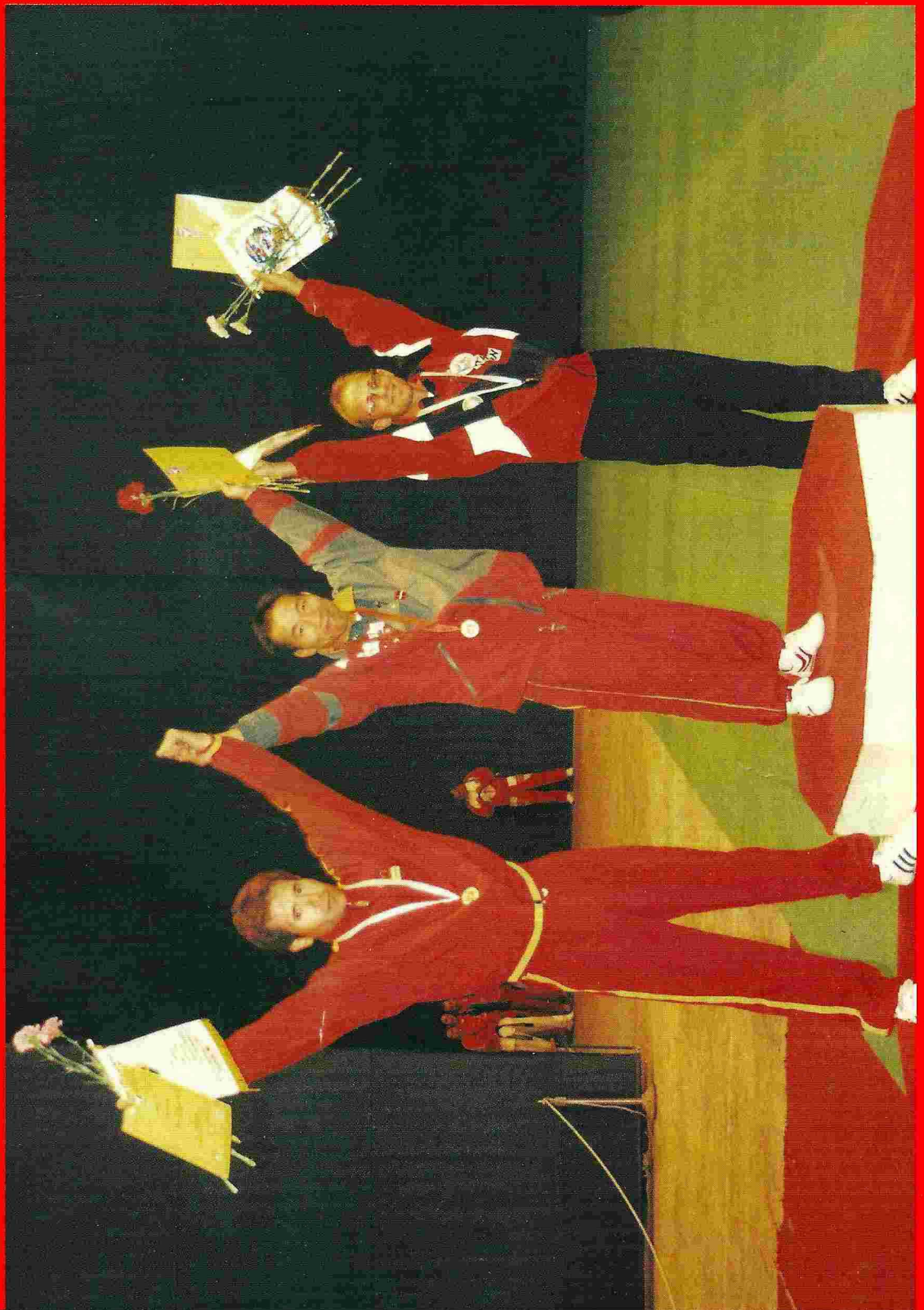




TAEKWONDO



*Dansk Taekwondo Forbund ønsker alle
en glædelig jul og et godt nytår*

Taekwondo nr. 4/95

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 eller indsendt på diskette. Indlæg skal underskrives - oplys navn og tlf. nr. Ved fotos bedes fotografens navn oplyst.

Deadlines:
Annoncer/indlæg:
Nr. 1 1996 d. 8. januar 1996

Ret til ændringer forbeholdes

Oplag:
4.700 eksemplarer

Layout:
REECKMANN Gruppen
Hornslet . Tlf. 86 99 52 94

Forside:
Europamester 1995: Tu

Denne leder, som du nu er igang med, er ikke den, der først var i bladet, men med nyhedens interesse har jeg valgt på denne plads at delagtiggøre jer i nyheder fra V. M. i Manilla, som jeg netop har modtaget på fax.

Abror Haider vandt to kampe og tabte den 3. til Korea med 3 point.

Tina Ødgård tabte sin første kamp til England.

Tommy Mortensen røg ligeledes ud efter 1. ste kamp, hvor han tabte til Panama med 4-5. Sune Hansen måtte nøjes med 2 kampe og tabte med 2-4 til Australien. Imran Raschid vandt 2 kampe, men måtte trække sig fra 3. kamp p.g.a. brækkede tæer. Yossef

Loharakki tabte sin anden kamp til Tyrkiet. Zoran Kracinovic blev sendt hjem efter problemer med ledelsen, og Michelle Theilgård blev knock-outed i første omgang af Spanien. Flemming Kuborovic vandt to kampe.

På mange måder har dette V. M. været en nedtur for Danmark. Vi har ingen medaljer fået, og der har været store problemer på holdet, der bl. a. medførte hjemsendelse af en kæmper. Jeg har valgt ikke at skrive mere om dette nu, da jeg ønsker, at alle de involverede kan få mulighed for at komme til orde i bladet. Så i næste nr. vil der være meget om dette emne, samt selvfølgelig også en generel artikel om V. M.

God jul og godt nytår

Carsten Stigers

Videoarkivet tilbyder:



LANDSKAMP DANMARK - KOREA 1987
LANDSKAMP DANMARK - KOREA 1989
LANDSKAMP DANMARK - KOREA 1991
LANDSKAMP DANMARK - KOREA 1993
EUROPACUP I SKT. PETERSBORG 1993
Finalerne fra:
Åbne Danske Mesterskaber 1995.
Åbne Belgiske Mesterskaber 1995
og Vinterlejr 1994
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 og LANDSKAMP DANMARK-FRANKRIG 1995.
PÅ ET BÅND

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 *
E.M. '95 FIGURØVELSER

BÅNDENE KOSTER 250,- PR.STK.
DE MED * MARKEREDE BÅND 200,-
HVERT BÅND HAR EN VARIGHED PÅ CA. 3 TIMER.

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

Hovedimportør af Macho
produkter i Danmark

CH-TRADE

Sportsudstyr til elite- og begynderniveau

D Dunbrooke
American Jackets



CH-TRADE har specialiseret sig i at forhandle sportsudstyr fra hele verden.

Som noget specielt leverer jeg også klubdragter, T-shirts, tasker, stofemblemer, klubflag, tryk på tøj m.m. Har du spørgsmål angående størrelser eller specialleveringer, er du velkommen til at kontakte mig på

tlf. 56 63 87 75

M.v.h.

*Claus Henriksen
5. Dan*

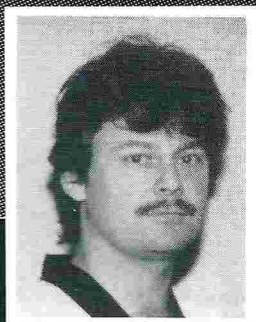
MACHO
MARTIAL ARTS[®]

ALT i det sidste nye TAEKWONDO udstyr

Kyту Dang, 5. Dan

Teknisk Europamester:
1993 og 1995

Teknisk Danskmeester:
Fra 1987 til 1995



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

Sommerlejr 1996 i Esbjerg

Dansk Taekwondo Forbund's Officielle Sommerlejr 1996 i Esbjerg

Tidspunkt: 6. juli - 12. juli.

Sted: Esbjerg Taekwondo Klub
med omkringliggende facili-
teter.

Ny form for sommerlejr !

Idegrundlag:

Aktiv ferie for hele familien. Ferie i trygge rammer. Alsidige tilbud for begge køn i alle aldre. Nye tilbud i idrætsregi. Eliten og bredden i centrum.

Et instruktørseminar afholdt direkte af Kukkiwon. Et seminar der vil løfte alle DTF's højbælteinstruktører op på europæisk top-niveau.

Praktisk afholdelse:

DTF's officielle sommerlejr er igennem 22 år blevet til et sportsarrangement uden sidestykke. En lejr hvor sportsudøvere tilbydes Taekwondo træning typisk af 12 trænere. Enkelte trænere er fra udlandet. Sommerlejren tilbyder også DIF-kurser for instruktører. Deltagerantallet på lejren er i dag på ca. 700 deltagere. Det ny vi ønsker at tilbyde er følgende:

- Et helt andet koncept. Vi ønsker nemlig at gøre lejren i 96 udøverorienteret d. v. s. at udøverne selv vælger sig ind på træningsemner, som man ønsker. Udøveren vælger inden lejren, hvilke emner der har interesse. Under afvikling af lejren kan udøveren fra dag til dag vælge om, hvis dette ønskes. Emnerne kan være: Kamp, selvforsvar, taeguek/poomse, teknik m. m.
- Vi tilbyder en seniortræning for personer med en del „år på bagen“. En træning for ældrebevarelse.
- Vi ønsker at engagere tre kvindelige instruktører. To af disse fra udlandet. En styrkelse af de kvindelige instruktører for at fremme ligestillingen, således at DTF ikke fortsat er så udpræget en mandsdomineret sport.
- Vi ønsker at tilbyde en bred vifte af andre sportsgrene på lejren. Bl. a. Aerobic, windsurfing, jiu-jitsu.
- Der ønskes arrangeret DIF-kursus tilpasset vores sport, men som noget nyt at knytte et overlevelseskursus hertil. Dette

for at styrke vores instruktører yderligere i dagligdagen, hvor ledelsesopgaver af og til kræver sin „mand“.

Instruktører fra Danmark (foreløbig aftalt):

Ko Tai Jeong, Choi Kyung An, Dang Din Ky Do, Kim Lehmann, m. m

Instruktører fra udlandet (foreløbig aftalt):

Henk Meijer - Holland, Di Constanzo Gere-
mia - Italien, Lim - Korea, Landsholdstræner
- USA, m. m.

Børnelejr - hvorfor har vi ikke flere børn med på lejrene?

Esbjerg Taekwondo Klub prøver denne gang at skabe en børnelejr i trygge rammer. Børnene bliver tildelt et fast lejrområde, hvor der er specielle opsynsfolk, som varetager børnenes interesser.

- Vi sørger for: Daglige aktiviteter, daglige træninger, speciel bespisning, udflugter og roligt lejrområde. Alt kun for børn.
- Familiens rammer ønsker vi at synliggøre og styrke. Planerne er at arrangere far/mor træninger. Det er af stor betydning, at vores sport ikke bruges som børneparkering, men at forældre er aktive i deres børns fritidsaktivitet.

Børneinstruktør:

Henrik Bak Knudsen, Karin Schwartz, Bo Kruse.

Pris:

Officiel lejr	Kr. 400,00
Børnelejr	Kr. 400,00
Dag træningskort	Kr. 100,00
Lejrdeltagelse uden træning	Kr. 150,00
Bespisning voksne	Kr. 495,00
Bespisning børn	Kr. 395,00

Instruktørseminar

DTF afvikler et seminar under så gode rammer at forbundets topinstruktører på én gang løftes op på europæisk top. Hvordan kan dette ske?

Ser vi på DTF's nuværende instruktør situation, er følgende at observere. Alle instruktører underviser i de samme teknikker, men de tænker og taler ikke ens. Dette skyldes, at der i hin tid og i dag er forskellige koreanske topinstruktører med forskellige baggrunde. Tiltagene, der er blevet gjort fra DTF's side, ved at indføre en officiel grundbog i teknik. Denne grundbog er i nøje overensstemmelse med Verdensforbundets krav.

Et seminar afviklet af Kukkiwon's egne instruktører ville på engang fremskynde alle forbundets instruktørers udvikling. En generel ensretning ville betyde en tidsbesparelse på 4 år, som forbundet ellers måtte bruge for at nå samme niveau.

Vi ønsker at afvikle det med ca. 80-100 deltagere. Seminaret afholdes sideløbende med den officielle lejr.

Med venlig hilsen
Esbjerg Taekwondo klub



Hygge på lejren i Esbjerg '93

Taekwondo - en grundbog

I sidste måned udkom der endnu en taekwondo bog på dansk. Bogen er skrevet af Karsten Sørensen, der selv er aktiv taekwondo udøver og danbærer.

Bogen indeholder som de andre bøger taegueks og poomser, her op til Sipjin. Udover gennemgang af figurerne er der her også bemærkninger til de steder i figurerne, som normalt volder vanskeligheder, og de fleste fejl opstår.

Bogen er et virkelig godt arbejde, og indeholder mange uddybende afsnit om emner der ikke før er blevet behandlet i bogform. Således er der f. eks. et stort afsnit om kamp- og dommerreglementet. Ligeledes er der også en kort gennemgang af klubber i Danmark, taekwondo's historie, også i Danmark.

Nok kalder Karsten Sørensen sin bog en grundbog, men den indeholder så meget godt stof, at selv udenforstående vil have en god fornemmelse af taekwondo efter at have læst den, og enhver taekwondo udøver vil helt sikkert få ny viden om taekwondo.



Taekwondos historie i Danmark

Taekwondo kom til Europa i slutningen af 1965, og det nåede Danmark i 1968. Det var de to hollandske instruktører, Theo P. Salm, 3. dan, og Bernd Denni, 2. dan, som bragte systemet hertil ved at træne interesserede danskere på campingpladser og lignende, når de var her på ferie. En af eleverne var den 26-årige Gunnar Sørensen, som i forvejen dyrkede judo, og Taekwondo blev introduceret gennem Dansk Judo Union.

Da hollænderne holdt op med at undervise i Danmark, var koreaneren Shin Boo Young fra Hamburg begyndt at undervise lidt på klubplan.

I 1971 åbnede Gunnar Sørensen, som på det tidspunkt var 4. kup, Danmarks første klub i Sønderborg med ca. 100 elever. Derfra bredte sporten sig til hele landet, men eksisterede stadig mest som underafdelinger til judoklubber. I 1972 blev Gunnar Sørensen ansat som den første landstræner for Danmark.

Dannelsen af Dansk Taekwondo Forbund

Det kom til et brud med Dansk Judo Union (DJU). Gunnar Sørensen mente, at DJU bevidst forsøgte at holde Taekwondo nede, bl.a. ved økonomiske stramminger, fordi sporten havde stor fremgang. På det tidspunkt var der 17 aktive klubber med ca. 1.000 aktive medlemmer.

Den 15. februar 1975 blev Dansk Taekwondo Forbund (DTF) dannet med Gunnar Sørensen som formand. Resten af bestyrelsen fik følgende sammensæt-

ning: Næstformand Palle Petersen, Bal-lerup, sekretær Hanne Nielsen, Gråsten, kasserer Poul Sund, Thisted, og bestyrelsesmedlem Palle Hansen, Vejle. Som revisorer valgte man Willy Foged, Herning, og Kim Lehmann Sørensen, Esbjerg, som i dag er formand for dommersektionen.

Tidligere var der gjort forsøg på at organisere sporten fra Åbenrå i Dansk Taekwondo Sports Forbund, men det blev aldrig rigtigt til noget. Efter dannelsen af DTF stoppede man med at træne under International Taekwondo Federation (ITF). ITF træner en mere stiv og gammeldags Taekwondo end den, vi kender i dag.

Den første koreanske landstræner Choi Kyoung An

På initiativ fra Århus Taekwondo klub fik man i 1976 den første koreaner som landstræner. Det var Choi Kyoung An, som var blandt de første 500, der fik sort bælte i Taekwondo. Allerede som 16-årig underviste han, og han havde også fået overdraget sin egen instruktørskole. Specielt med hensyn til kampteknikkerne fik han hurtigt højnet standarden i DTF. Det viste sig bl.a. ved de europæiske mesterskaber i Tyskland i 1978. Her var de danske kæmpere blandt de bedste på trods af deres ringe erfaring ved store internationale stævner.

Det kan nævnes, at man indtil 1976 slet ikke kendte en baldeung dollyochagi. Det var en teknik, som C... havde med. Sam... 10-

Region Nord's fælles kamptræning

Region Nord har i samarbejde med Brande, Ikast, Holstebro, Grindsted, Varde, og Skjern startet en ny form for fælles kamptræning for hele regionen.

Vi håber med dette initiativ at kunne styrke både regionens talentudvikling, samt sammenholdet mellem klubbene. Idéen går kort fortalt ud på følgende:

Den første lørdag i hver måned arrangerer en af de seks ovennævnte klubber en hel-dags kamptræning, hvor alle både børn og voksne uanset bæltefarve er velkommen. Klubben stiller lokaler til rådighed og skaffer instruktør som regionen så aflønner.

Dette „Pilot-projekt“ vil køre i en forsøgsperiode på

et halvt år og hvis det bliver en succes er det vores plan at starte andre steder i regionen.

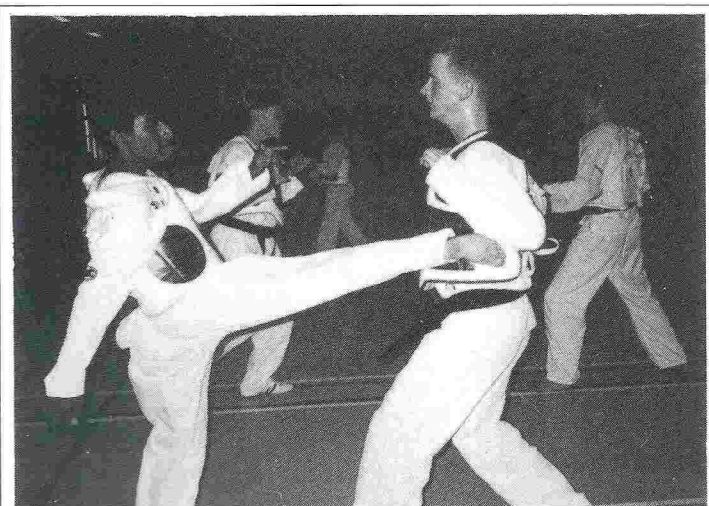
Så hvis DU har lyst til at bruge en lørdag på en seriøs, men hyggelig gang kamptræning, hvor alle kan være med, så husk følgende datoer:

- 2. december, kl. 10.00, Holstebro
- 6. januar, kl. 10.00, Grindsted
- 3. februar, kl. 10.00, Skjern
- 2. marts, kl. 10.00, Varde
- 4. maj, kl. 10.00, Brande

Træningen er GRATIS (et dejligt ord, ik!), du møder blot op medbringende: Dobok, Pas, og Kampudstyr (Vest, hjelm, og andet beskyttelsesudstyr).

Kontakt din formand for nærmere oplysninger om sted og kontaktperson.

Claus K. Pedersen
Region Nord,
formand



Fra en tidligere træning i Brande

E. M. i figurøvelser

2 individuelle guldmedaljer og en bronze i synkron blev det til Danmark ved det 2. europamesterskab i figurøvelser som blev afholdt i Ruslands gamle zar by Skt. Petersborg d. 16.-17. september.

I international sammenhæng, og i sammenhæng med W. T. F. arrangementer er Rusland stadig et meget ungt forbund, hvilket både stævnet og de dertilhørende aktiviteter bar præg af. Jeg tror dog, at russerne gør deres bedste med de midler og den erfaring, de har. Derfor er det vigtigt for W.T.F.'s fremtid, at vi støtter og bakker op om de nye forbund som stadig dukker op. Her tænker jeg først og fremmest på de mange nye forbund som er opstået i det gamle sovjet-dominerede område.

Min-Ho Anh

Første danske deltager var Min-Ho i herrerens junior række. Min-Ho lagde meget stærkt ud og lå efter 1. omgang 0,4 point foran sin nærmeste konkurrent. Dette lyder måske ikke af så meget, men i betragtning af at niveauet var lagt på 9.0, og dommerne var instrueret om ikke at lave for store forskelle i pointgivning, var dette en flot føring. Min-Ho virker utrolig rolig, når han går på banen, og han virkede heller ikke presset af sin føring, som han da heller ikke på noget tidspunkt satte over styr. Efter de 3 omgange blev Min-Ho den første europamester i juniorklassen, da denne klasse ikke var repræsenteret ved de første mesterskaber i Wörgl i 1993.

Randi Hansen

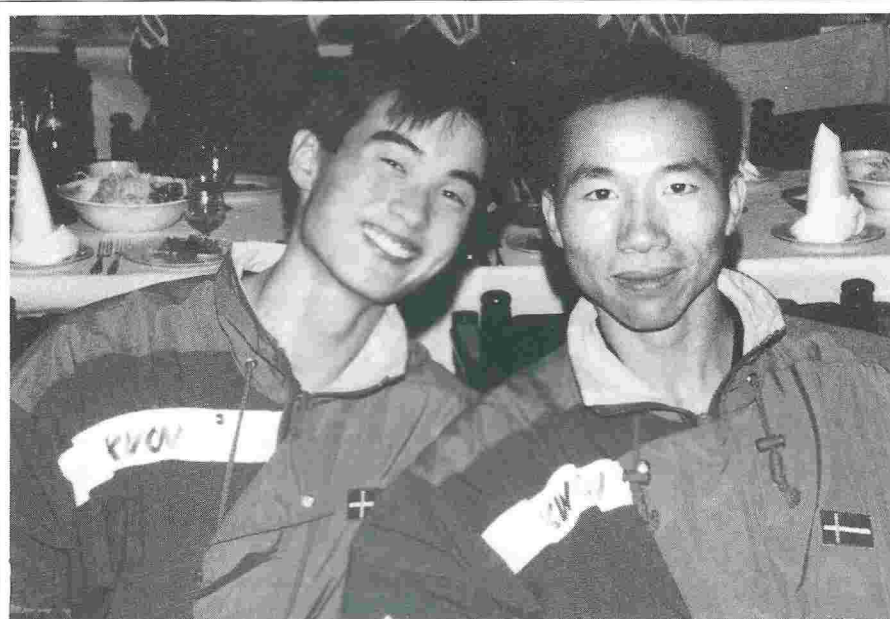
Randi havde nok at se til ved dette mesterskab, da hun stillede op i både den individuelle gruppe og damernes synkron. Først gjaldt den dog den individuelle konkurrence, hvor Randi stillede op i gruppen 18-30 år. Efter første omgang lå Randi på en 5. plads og skulle i anden omgang sikre sig en



Randi på gulvet



Det samlede danske synkronhold



2 x europamestre Minh-ho og KyTu

plads imellem de 3 finalister. Anden runde gik da også fint, men lidt balanceproblemer i slutningen af figuren og et manglende kihap gjorde, at Randi måtte nøjes med en 4. plads, kun 0,2 point fra en finaleplacering. Selvfølgelig en stor skuffelse for Randi, men hun har et stort potentiale, som vi helt sikkert kommer til at høre mere til i fremtiden.

Dang Dinh Ky Tu

Danmarks absolut stærkeste kort er uden tvivl den „spillende“ træner Tu, som stillede op i gruppen 31-40 år, og der var der heller ingen, som forventede, at der var nogen, der for alvor kunne true Tu - men vi skulle

blive klogere. Efter 1. omgang havde Tu lagt sig pænt i spidsen med en føring på 0,3 point. I anden runde gik det helt galt og spændingen steg til det absolut ulidelige. Totalt uforståeligt tildelte dommerne den spanske deltager en pointsum, som overhovedet ikke stod i forhold til figuren. I øvrigt havde spaniolerne en del politisk medvind ved dette mesterskab, som hjalp dem godt frem i konkurrencen.

Før finalen stod det så lige mellem Tu og Manuel Ballestros fra Spanien, med Hans Vogel fra Tyskland på andenpladsen. Man kunne ligefrem mærke på Tu's finalefigur, at

han ikke var helt tilfreds med dommerens afgørelse. En meget kraftfuld figur var det og med en føring på kun 0,1 point kunne Tu trække den anden europamestertitel hjem. En velfortjent sejr, hvor forskellen dog burde have været på mindst 1 point, da der er så stor klasseforskel på Tu og de andre.

Herrer synkron

Henrik Frost, Michael Ryge og Tu skulle repræsentere de danske farver i herrerens synkrongruppe. I det regelsæt, som dommerne havde, stod der bl. a., at de levende og kraftfulde figurer skulle belønnes, men igen gik der koks i pointgivningen, og



Sådan!!!

spaniolerne blev belønnet for en slow-motion figur, hvilket er imod reglerne, da en langsom udførsel fjerner det svære og kunstneriske ved en figur.

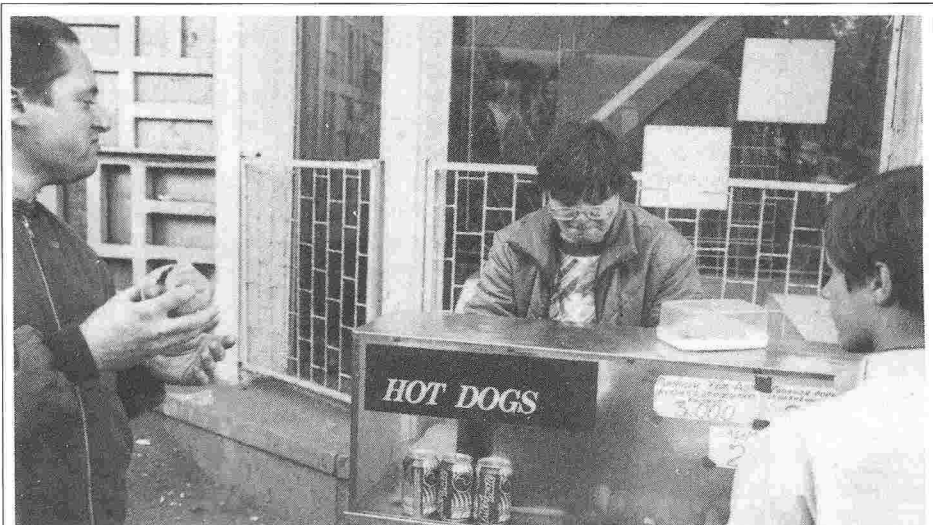
Finalen kom til at stå mellem Spanien, Tyskland og Danmark. Her var det Spanien, som efter en fintælling løb af med sejren. Det burde dog have været Tyskland, som vandt, med det danske hold på en andenplads, men sådan er der jo så meget, og mon ikke spaniolerne synes, at det var helt i orden. Men en ting er helt sikkert, dommerne burde læse deres egne regler mere grundigt.

Mark Lee Larsen

Bedre og bedre bliver Mark. Hver gang han har stillet op i figurøvelser, kan man se forbedring fra gangen før. Ved disse mesterskaber lagde han da også ud med en meget flot taebaek, som desværre kun rakte til en delt 3. plads. I semifinalen var det igen lidt svært at følge dommernes pointgivning, og Mark endte på en 6. plads.



Synkron pigerne på gulvet



Per ser lidt skeptisk ud over russiske hotdogs

Damer synkron

Stina Brædder, Pia Thomsen og Randi Hansen var det danske dame synkronhold. Pigerne har trænet meget seriøst op til europamesterskaberne, og lagde ud med vel nok den flotteste Koreyo, de har gået. Det hele gik meget fint, og vi kunne allerede se pigerne på medaljeskamlen. Så skete det som

alle frygter. I den allersidste handling blev der begået en fejl, som efter reglerne skal give et fradrag på 0,5 point. Dette fradrag kostede uden tvivl en finaleplacering, og måske endda guldmedaljen. En 5. plads kunne pigerne alligevel trække hjem, men bare vent til næste gang.



Jubel i den danske lejr

Dommerne

Før selve stævnet var der dommerkursus for nye dommere. Her fik Danmark sin anden internationale figurdommer, Freddy Blåbjerg. Freddy var dog ikke udtaget som dommer til stævnet, både fordi han var helt ny, men nok også fordi han kun er 3. dan. Danmark var dog repræsenteret med en dommer ved selve stævnet, nemlig Bjarne Sørensen. Som man kan læse af ovenstående var der fra flere sider noget utilfredshed med nogle af dommerne.

Det viste sig, at de nye dommere havde fået meget kraftigt pointeret, at der skulle lægges vægt på de levende og dynamiske figurer, fremfor de meget robot- og tællingsagtige figurer. Dette var dog ikke blevet indskærpet nok overfor de „gamle“ dommere, og var nok grunden til de til tider meget mærkelige voteringer, og også at Spanien placerede sig så godt, som de gjorde. Ikke at de spanske figurer var dårlige. Nej tværtimod. De var meget flotte, men de var totalt uden liv, og kunne lige så godt have været gået på tælling. Dette betyder som nævnt, at figurer bliver en del lettere at udføre.

Stævnet

Selve stævnet forløb forholdsvis problemfrit, med de sædvanlig forsinkelser på et par ti-



Fra dommer.....

mer hver dag. Dog var stævnet lige ved at blive afsluttet før tiden, da computerne pludselig blev slukket. Det russiske forbund havde købt systemet fra Østrig, men „pludselig“ havde de ikke pengene til at betale, og forståeligt nok tog den østrigske programør sit software ud af maskinerne. Efter et par timers stilstand kom Danmark så med løsningen. En mellemregning mellem Danmark og Rusland blev flyttet så vi istedet for

at betale til det russiske forbund skulle betale til Østrig. Endelig blev maskinerne startet op igen, og stævnet i den kæmpestore Sports & Koncert hal kunne fortsætte. Til et stævne som dette, hvor der næsten kun var deltagerne som tilskuere, var den store hal som kan rumme 20.000 mennesker nok lidt for ambitiøst og tilskuerne forsvandt næsten mellem mange tomme stole.

C. S.

Resultater

Herrer 15 - 17 år

- | | | |
|---|----------------|---------|
| 1 | Ahn Min-Ho | Danmark |
| 2 | Ongel Kartal | Tyrkiet |
| 3 | Maenen Steffan | Holland |

Kvinder 15 - 17 år

- | | | |
|---|------------------|----------|
| 1 | Seo Disiree | Holland |
| 2 | Maria-Felisa Gil | Spanien |
| 3 | Hitzemann Mirija | Tyskland |

Herrer 18 - 30 år

- | | | |
|---|----------------|---------|
| 1 | Kim Evgeny | Rusland |
| 2 | Nguyen Michael | Holland |
| 3 | Campillo Pedro | Spanien |
| 6 | Larsen Mark | Danmark |

Kvinder 18 - 30 år

- | | | |
|---|----------------|----------|
| 1 | Navarro Carmen | Spanien |
| 2 | Afshar Roja | Tyskland |
| 3 | Igel Michaela | Østrig |
| 4 | Hansen Randi | Danmark |

Herrer 31- 40 år

- | | | |
|---|--------------------|----------|
| 1 | Dang-Dinh Kytu | Danmark |
| 2 | Ballesteros Manuel | Spanien |
| 3 | Vogel Hans | Tyskland |

Kvinder 31 - 40 år

- | | | |
|---|------------------|---------|
| 1 | Asuncion Martina | Spanien |
| 2 | Moens Vera | Belgien |
| 3 | Wolkova Natalia | Rusland |

Herrer +41 år

- | | | |
|---|-------------------|---------|
| 1 | Kim Seyfullah | Tyrkiet |
| 2 | Wolffs Piet | Holland |
| 3 | Fernandez Enrique | Spanien |

Kvinder + 41 år

- | | | |
|---|----------------------|----------|
| 1 | Seo Dornbach Anita | Holland |
| 2 | Karrasch Brigitte | Tyskland |
| 3 | Encarnacion Quintela | Spanien |

Synkron Herrer

- | | |
|---|----------|
| 1 | Tyskland |
| 2 | Spanien |
| 3 | Danmark |

Synkron Kvinder

- | | |
|---|----------|
| 1 | Holland |
| 2 | Tyskland |
| 3 | Spanien |
| 5 | Danmark |

Påskelejr

Glæd dig allerede nu til:

Påskelejr '96
4., 5., 6. og 7. april
i Skjern



Mød følgende instruktører:

Ko, Tai-Jeong	Danmark
Ju, Sin-Kyu	Korea
Lim, Sin-Ja	Korea
Ole Knudsen Nielsen	Danmark

- og selvfølgelig masser af ekstraaktiviteter.

Vi ses i Skjern

Puljestævner

Den 27. januar afholdes der begynderstævne i Munkebo. I stedet for det sædvanlige cup-system, vil turneringssektionen her afprøve en ny stævneform: Puljestævner.

Vægtklasser og aldersklasser er de samme som hidtil. Ved selve stævnet vil kæmperne blive inddelt i puljer på 3 eller 4, hvor alle skal møde alle. Kæmperne er altså sikker på at få minimum 2 eller 3 kampe. Vinderen af puljen går videre til en finalepulje eller det traditionelle cup-system. Hvilken form det bliver, afhænger af deltagerantallet og vil blive besluttet inden deltagerlisten bliver udsendt.

Til selve stævnet bliver der flere kampe med færre deltagere. For at få programmet til at hænge sammen, bliver kampene i de indledende puljer på 2 x 2 min. og derefter de sædvanlige 3 x 2 min.

Kriterierne for at vinde puljen er i rækkefølge:

- Flest vundne kampe
- Total pointdifference
- Flest scorede point
- Fratræk kampe „Vunden uden kamp“
- Indbyrdes opgør

Formålet med dette forsøg er at give alle kæmperne flere kampe. Forhåbentlig giver det flere kæmpere lyst til at deltage og efterhånden større bredde og konkurrence ved de danske kampstævner.

På Turneringssektionens vegne
Carsten Ryttergaard



På skemaet ses to vægtklasser, nemlig junior herrer 50-54 og senior herrer 64-70.

Her kigger vi på junior gruppen:

I kamp nr. 1 vinder Anders (1) over Dennis (4) med 1-0

I kamp nr. 12 vinder Dennis (4) over Bo (2) med 1-0.

Går vi ned i stillingen kan vi se den totale score for de 4 deltagere i gruppen. Nr. 1 Anders har efter 1. runde 1 sejr med pointscoren 1-0. Efter 2. runde har Anders 2 sejre med en pointscore på 3-0, og efter 3. runde

har han 3 sejre med en samlet pointscore på 6-0, og er dermed vinder af puljen.

Kigger vi på nr. 4 Dennis har han efter 1. runde et nederlag med en score på 0-1. Efter 2. runde har han fået 1 sejr og har pointscoren 1-1. Efter 3. runde har han stadig 1 sejr og pointscoren 0-4.

Kigger vi på den totale score i gruppen kan vi se af 1 og 2, Allan og Brian har vundet lige mange kampe. Her vinder 1, Allan, da hans pointdifference er bedre end 2, Brian. 5-1=3 mod 2-2=0.

Vægtklasse _JH 50-54

	Navn	Klub
1	Anders	Bellahej
2	Bo	Bronshøj
3	Claus	Husum
4	Dennis	Vanløse

		R Ø D		
		4	3	2
		1	11	21
1		1 - 0	2 - 0	3 - 0
B		12	2	
L	2	0 - 1	1 - 0	
Å		22		
	3	3 - 0		

Stilling			
	1. runde	2. runde	3. runde
1	1½	2½	3½
2	1½	1½	1½
3	0½	0½	1½
4	0½	1½	1½

Vinder :

Anders

Vægtklasse _SH 64-70

	Navn	Klub
1	Allan	Bellahej
2	Brian	Bronshøj
3	Christian	Vanløse
4	Dan	Husum

		R Ø D		
		4	3	2
		3	13	23
1		4 - 0	1 - 0	0 - 1
B		14	4	
L	2	2 - 0	0 - 1	
Å		24		
	3	3 - 3v		

Stilling			
	1. runde	2. runde	3. runde
1	1½	2½	2½
2	0½	1½	2½
3	1½	1½	1½
4	0½	0½	1½

Vinder :

Allan



THE WORLD TAEKWONDO FEDERATION

WTF-GODKENDT!
Kvalitetskampvest helt i top. Dobbelt-sided med ekstra god dæmning og velcro-/snørrelukning.
Normalpris kr. 574,-/598,-

NU KUN
448,-
Str. XS-XXL

KWON 

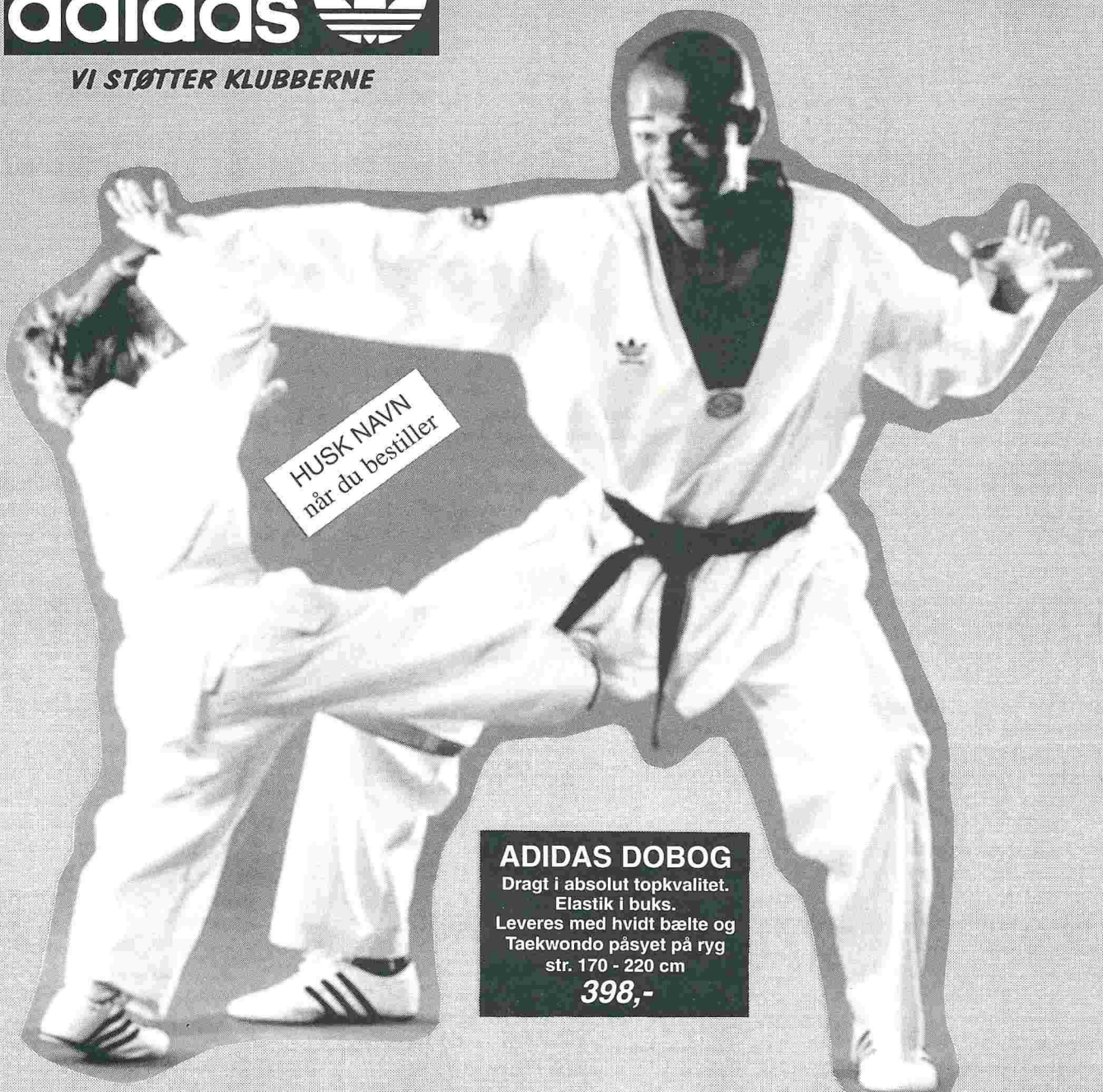
TOUCH THE SPIRIT

KWON DANMARK
RUGVANG 59 - 5210 ODENSE NV
Tlf. 66 16 13 11 - FAX 66 16 13 33
ÅBENT MAN-FREDAG KL. 10.00-17.00

adidas

VI STØTTER KLUBBERNE

Eneimportør af adidas TAEKWONDO udstyr i Danmark



HUSK NAVN
når du bestiller

ADIDAS DOBOG

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

398,-

NY PRIS
adidassko
str. 35-47
330,-

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

PINE
TREE
DOBOG



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

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,-

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

Konkurrence

Kunne du tænke dig at blive den lykkelige ejer af en lækker taske fra CHTRADE.

Så skal du blot svare på nedenstående spørgsmål og sende det til Forbundsbladet senest d. 7.1. 1996.

Spørgsmål: Hvad hedder den dobbelte danske europamester i Poomse?

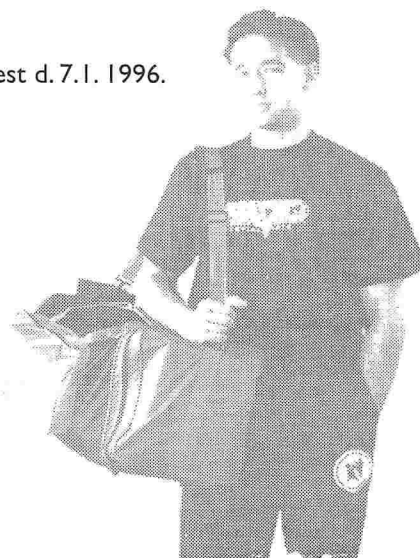


v/ Claus Henriksen
Hastrupvej 29, 4000 Køge
Tlf. 56 63 87 75 . Fax 56 63 87 74

Indsendt af: _____

Løsning: _____

Løsningen sendes til: "Taekwondo" Carsten Stigers, Brendstrupvej 5, 8200 Århus N



Fysisk træningsplanlægning

Fysisk træningsplanlægning for elite taekwondokæmpere II

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

Projekt Taekwondo - Resultater.

I et tidligere '95-exemplar af forbundsbladet beskrev jeg det projekt, som på daværende tidspunkt var under udarbejdelse og som formål søgte at analysere taekwondokampes specielle fysiologi for med baggrund heri at tilnærme svar på hvorledes fysisk træning for taekwondokæmpere kan optimeres.

Projektet er tilblevet i samarbejde mellem Team Danmark, Universitetet og selvfølgelig DTaF's landshold.

En beskrivelse af fremgangsmåde og de benyttede metoder fremgår allerede af mit første artikelindlæg under samme overskrift og jeg vil derfor anbefale interesserede læsere at læse dette (eventuelt igen) inden denne anden artikel læses. Dette kan muligvis simplificere forståelsen.

Ultrakort resumeret var det af overordnet interesse at opnå kendskab til hvilke energisystemer der aktiveres og i hvilket forhold de havde betydning under taekwondokamp. Der findes nemlig forskellige energisystemer, hvis indflydelse er stærkt betinget af arbejdsformen under en given

idrætsgren. Først via et sådant kendskab er det muligt at udtale sig om "ideelle" træningsprincipper. Man bliver kort sagt nødt til at gå en omvej for at nå målet. Dette kaldes normalt en arbejdskravsanalyse.

Endnu har sådan viden på det taekwondospecifikke område ikke været tilgængelig i internationale publikationer, men min teori om at øvrige taekwondonationer forsker på området blev bekræftet da jeg ved et tilfælde kom i kontakt med en tysk idrætsstuderende som beskæftigede sig med samme problematik. Udveksling af resultater og fortolkninger mellem det danske og det tyske projekt har givet konklusionerne i mit projekt en højere grad af troværdighed end det ellers ville have været muligt simpelthen fordi det statistiske baggrundsmateriale derved forøgedes.

Jeg havde opstillet 3 essentielle spørgsmål og vil i det følgende søge at besvare 2 af disse. Besvarelsen af det sidste vil kun finde sted i. f. t. en begrænset målgruppe. (se senere)

(1) Hvad er det fysiologiske krav? - besvarelse.

Det vi gerne vil vide er hvor store kravene er til udholdenhedsevnen og evnen til at arbejde med høj intensitet. Visuel aktivitetsanalyse, analyse af pulsfrekvens samt analyse af blodmælkesyre under kamp blev be-

nyttet som metoder og vurderet i forhold til almen fysiologisk viden.

Taekwondo består af korte arbejdsperioder med maximal intensitet (sparke-/slagdueller) afbrudt af perioder med lav intensitet (steps eller stillestående), som kan variere meget i varighed. Dette benævner man supra-maximal intervalpræget arbejdsform. Andre idrætsgrene som badminton eller fodbold består også af sådanne arbejdsformer, men adskiller sig alligevel fra taekwondo fordi længden af højintensive og lavintensive arbejdsperioder ikke helt kan sammenlignes.

I det hele taget er intensitet og varighed under en arbejdsperiode helt afgørende for den nærmere definition af en idrætsgrens specifikke krav. Få sekunder fra eller til kan have stor indflydelse på hvad der begrænser ydeevnen.

Den visuelle aktivitetsanalyse (via videooptagelser) giver derfor et vigtigt billede af taekwondokampens arbejdsprofil. Analyse af 22 konkurrence- og træningskampe gav følgende resultater:

- 1) Varigheden af kontaktdueller varer mellem 1/2 - 6 sekunder og som oftest under 2 sekunder.
- 2) 8 - 9% af en konkurrencekamp udføres

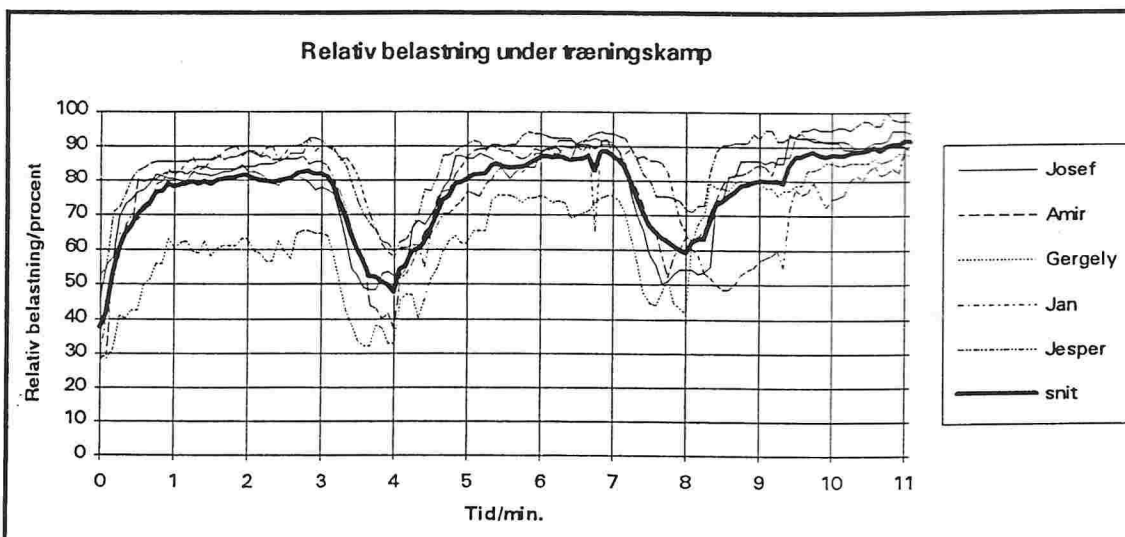
med maximal intensitet. Svarende til ca. 1 minut.

- 3) Varigheden af arbejde med lav intensitet mellem 2 kontaktduelle varierer mellem ½ - 40 sekunder, men er oftest 10 - 15 sekunder.

De fysiologiske mekanismer der leverer energi til højintensive kontaktduelle behøver efterfølgende tid at gendanne sig. Det er det man forstår ved restitution. Utilstrækkelig restitutionstid vil medvirke til at intensiteten må sænkes, hvilket selvfølgelig ikke er heldigt hvis man skal udføre en ny hurtig sparkekombination. Herved bliver punkterne 1 - 3 essentielle. (Se senere).

Analyse af pulsfrekvens under kamp giver et udtryk for belastningen på det iltafhængige/aerobe energisystem, hvor tilført ilt kan spaltes næringsstof i musklerne til energi ved en kemisk proces. Fordelen ved dette energisystem er at der kan leveres energi til lang tids arbejde. . . ulempen er at energileveringen foregår relativt langsomt. Iltoptagelser og kondital er begreber der oftest bruges i forbindelse med udholdenhedsidrætter som løb eller cykling, hvor størrelsen af iltoptagelsen er helt afgørende for ydeevnen.

Høj puls vil normalt blive tolket som et stort krav til udholdenhed. Af nedenstående figur fremgår pulsbelastningen hos 5 kæmpere og i gennemsnit under træningskamp over 3 x 3 minutter.



I figuren er pulsen omsat til procent af maksimalpuls, (såkaldt relativ belastning). Dette er nødvendigt for at kunne sammenligne forsøgspersonerne da pulsfrekvens er en individuel størrelse.

Belastningen på iltsystemet er generelt høj i de 3 kampomgange og falder i pauserne (3 - 4 minut og 7 - 8 minut). Dette kan umiddelbart undre. Ligeledes kan det undre at

belastningen er forholdsvis stabil gennem kampomgangene når disse består af arbejde med skift mellem høj og lav intensitet.

Grunden til at det kan undre er at under kortvarigt højintensivt arbejde kan energi leveres uden at tilstedeværelse af ilt og dermed høj pulsfrekvens er nødvendig. Dette kaldes anaerob energitilførsel.

Anaerobt kan energi leveres direkte hurtigt ved enten spaltning af energirige fosfater i musklerne eller ved spaltning af næringsstoffet kulhydrat i musklerne. Ved højintensivt arbejde er det en stor fordel at kunne rekvirere hurtig energi fra disse energisystemer. Ulempen er i det første tilfælde at der kun er energi til få sekunders arbejde og i det andet at der samtidigt dannes mælkesyre.

Det betyder at kurverne i figuren skal tolkes anderledes. Efter en højintensiv kontaktduel skal de anaerobe systemer genopbygges før en ny arbejdsperiode kan udføres med lige så høj intensitet som den foregående. Tilførsel af ilt er vigtig for denne tidskrævende restitutions-/genopbygningsproces. Det er derfor Linford Christie er forpustet efter 100 m sprint selv om det ikke er en udholdenhedsidræt. I taekwondokamp er belastningen på iltsystemet høj gennem en hel kampomgang; fordi restitutionsprocesserne kræver ilt efter de højintensive arbejdsperioder og fordi disse restitutionsprocesser forløber kontinuerligt gennem kampomgangen.

Konklusionen bliver at en taekwondokæmper skal være i besiddelse af en vis

trænede løbere på trods af at forsøgspersonerne udtalte at de kun i meget begrænset omfang benyttede udholdenhedstræning. Her er forsøgspersonernes kapacitet med til at illustrere et krav om udholdenhedskapacitet for at være elitekæmper. Hvordan udholdenhedsevnen tilgodeses korrekt vil jeg vende tilbage til.

Det ovenstående skal ikke tolkes som om taekwondokamp ikke stiller store krav til at kunne arbejde eksplosivt, tværtimod. Udholdenhedskapaciteten er vigtig for at være hurtigt klar til gentaget højintensivt arbejde, men evnen til at arbejde med høj intensitet er selvsagt det afgørende når selve pointet skal scores.

Analyse af mælkesyre i blodet via blodprøver viste at der er tale om store forskelle mellem forsøgspersonerne. Dette hænger dels sammen med den enkelte kæmpers aktivitetsniveau med høj intensitet i en kamp og dels at det er individuelt, hvor meget mælkesyre den enkelte person vil danne. Mælkesyreprøver vil ikke kunne fortælle om en kæmper er i god træning fordi aktivitetsprofilen i en kamp altid er forskellig i modsætning til f. eks. et 5000-meter løb. Det der er mest interessant at finde ud af er om mælkesyre reelt er den begrænsende faktor under taekwondokamp. Her må der søges hjælp i aktivitetsanalysen og den kliniske forskning.

Således er det vist at ved eksplosivt arbejde af under 6 sekunders varighed vil det primært være spaltning af energirige fosfater der leverer energien. Da de fleste højintensive kontaktduelle i taekwondo er under 2 sekunder og meget sjældent over 6 sekunder i varighed er dette derfor den primære energikilde når der skal sparkes. Det kan vi godt lide fordi der så ikke dannes mælkesyre under en enkelt kontaktduel og vi kan sparke hurtigt muligt.

Videre er det vist at efter 2-3 sekunders maksimalt arbejde

kræves op til 30 sekunders pause før fosfaterne er så tilstrækkeligt genopbygget at der kan arbejdes lige så eksplosivt i næste kontaktduel. Dette kan vi ikke lide fordi vi så i nogle tilfælde bliver mere afhængige af det energisystem der som bivirkning danner mælkesyre når så lang pausetid ikke er mulig. Herved kan mælkesyre i nogle tilfælde fremstå som en begrænsning for ydeevnen.

Herved fremstår hele problematikken i taekwondokamp. Kæmpere skal kunne kæmpe med så megen høj intensitet som muligt samtidigt med at fuldstændig restitution er umulig. En kæmper kan f. eks ikke sige; "nå nu har jeg lige fyret 3 hurtige spark af nu må jeg sgu hellere holde 30 sekunders pause så jeg kan igen"; for det er man jo 2 om at bestemme. Til gengæld kan man med fordel bygge sin konditionstræning op på at simulere kampens krav. Herved når vi til besvarelse af spørgsmål 2.

(2) Konditionstræning - hvordan?

Her står vi over for 2 problemstillinger. Den ene er efter hvilke retningslinier træning af hurtighed bør praktiseres? Den anden er hvordan træning af intervaludholdenhed bør praktiseres.

Hurtighedstræning

Ønsker man at træne hurtighed er det absolut nødvendigt at der er tilstrækkeligt lang pause efter hver arbejdsperiode til at der kan arbejdes lige så hurtigt i en efterfølgende arbejdsperiode. Altså fuld restitution.

Uden tilstrækkelig restitution vil intensiteten uundgåeligt falde (man bliver træt) og træningen vil derfor ikke længere være hurtighedstræning. Hurtighedstræning er herved en tidskrævende form for træning, da mange gentagelser bliver nødvendigt. Et eksempel kunne være:

30 x 6 spark på sparkepude med maximal fart m/fast starttid hvert 40. sekund.

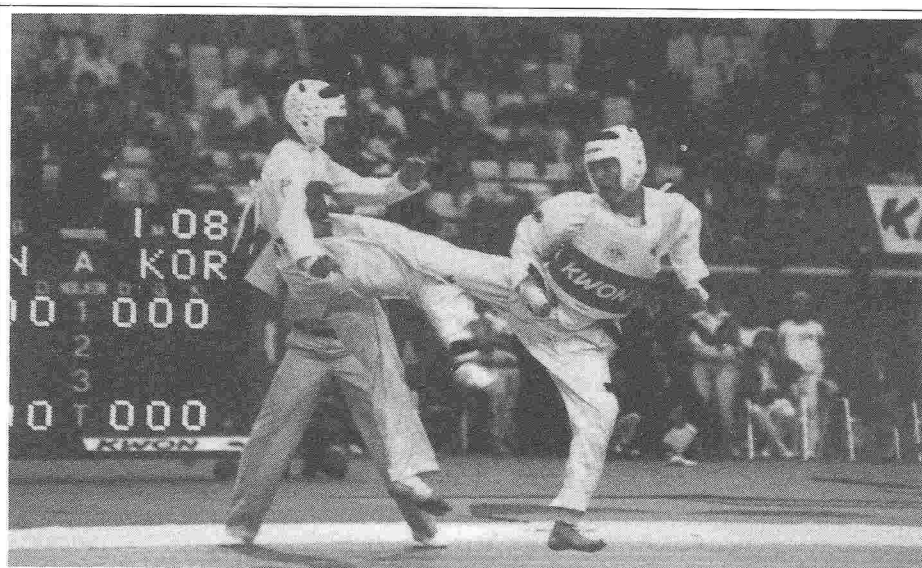
Princippet bag denne træningsform er altså at pausevarigheden er bestemt af arbejdsvarigheden og det man træner er at producere energi hurtigst muligt sådan at arbejde (f. eks. et spark) kan udføres hurtigst muligt.

Intervaludholdenhed

Den kæmper der er i stand til at opretholde et højt aktivitetsniveau og som kan minimere antal og varighed af perioder med lav intensitet (restitutionsperioder) vil alt andet lige have en fysisk fordel.

Der bør derfor sigtes på træningsprogrammer der ligesom selve kampen umuliggør fuld restitution mellem de højintensive arbejdsperioder. Dette vil udvikle evnen til at restituere sig hurtigt og dermed evnen til at præstere et højt aktivitetsniveau. I praksis kan det gøres ved at konstruere et kort-intervalprogram med arbejdsperioder og hvileperioder af fast varighed. Et eksempel kunne være:

Der veksles mellem 8-sekunders arbejdsperioder(A) og 12-sekunders pauseperioder(-). En omgang består af 6 arbejdsperioder og 5 pauseperioder efterfulgt af 60 sekunders bonuspause(P). Herved vil et pro-



Danmark - Korea



Kamp på højt plan er kun muligt med træningsplanlægning

gram kunne få samme tidsprofil som en taekwondokamp.

A-A-A-A-A
P>
A-A-A-A-A
P>
A-A-A-A-A

Et sådant træningsprogram vil ramme de krav der stilles til både det energisystem der bygger på ilttilførsel og det energisystem der bygger på mælkesyre-dannelse. Derved vil man kunne udvikle de evner der i høj grad er påkrævet for at kunne restituere sig optimalt under afviklingen af en taekwondokamp.

Docering og periodisering

Det er vigtigt at forstå at træning af ét energisystem uundgåeligt vil have overlappende effekt på de andre energi systemer. Det man forsøger med såkaldt specifik træning er at optimere effekten af det eller de energi-

systemer som er af størst betydning for den pågældende idrætsgren.

Omvendt betyder dette også at træning aldrig kan være 100% forkert eller 100% rigtig. Kun rigtig taekwondokamp vil kunne kaldes 100% træning i forhold til det reelle krav. Desværre kan træning i form af sparring alene ikke anbefales. Dette skyldes en øget risiko for slagskader og overbelastnings-skader som følge af for ensidige belastninger.

I det hele taget gælder det om at docere det rigtige forhold mellem træningsmængde og intensitet i træningen. Skadesrisikoen øges hvis man ukritisk øger begge variable og/eller træner for ensidigt. Noget jeg personligt mistænker mange kæmpere for at gøre. Den rigtige docering er stærkt afhængig af tidspunktet på en sæson. I begrebet periodisering ligger netop de forskelle i træningsdocering på forskellige tidspunkter i sæsonen som en optimal trænings-

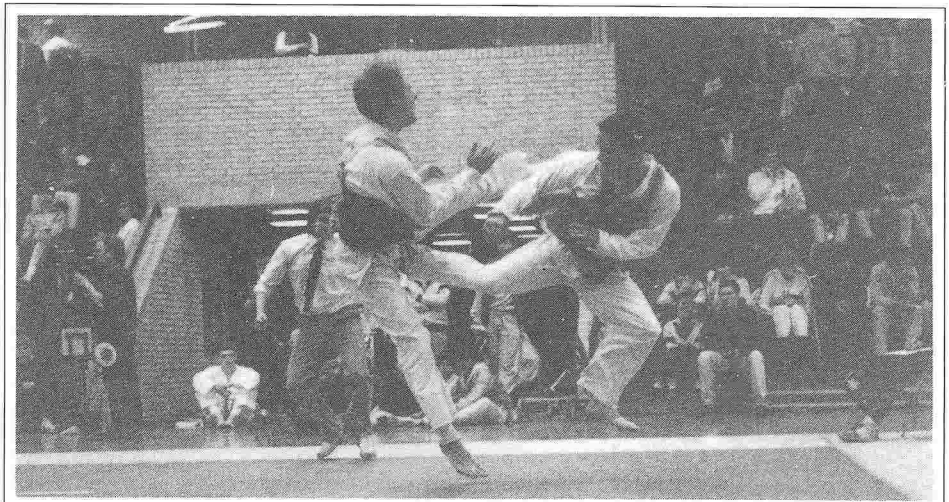
planlægning vil indeholde. Periodisering for en taekwondokæmper skal tage udgangspunkt i stævneaktivitet og målsætning. Det vil her komme alt for vidt at beskrive sæsonplanlægning på detaljeret vis. I første omgang vil en sådan viden kunne komme landsholdet til gode. Senere vil det blive implementeret i DTaF's interne træneruddannelseskoncept.

Det sidste spørgsmål mit projekt søgte at besvare var hvorledes testning af de relevante energisystemers effektivitet kunne afvikles. Blandt andet fordi de tests landsholdskæmpere tidligere har gennemført ikke har været i stand til at udtale sig særlig kvalificeret om hvorvidt en kæmper har været i god fysisk træning eller ej. Grundlæggende bygger konstruktionen af sådanne tests på de samme principper som den beskrevne træning af hurtighed og intervaludholdenhed. De vil ikke på nuværende tidspunkt blive yderligere beskrevet her, da erfaringer med praktisk udførelse af disse tests først skal indsamles. Erfaringer som kan medføre mindre justeringer.

En videre opgave ligger endvidere i at skaffe sig taekwondospecifik viden om ernæring for taekwondokæmperen. Den optimale ernæring har nemlig stor betydning for restitutionsevnen og dermed med træningsplanlægningen.

Afsluttende bemærkninger

Det er efter min opfattelse lykkedes med få



Kamp er blevet utrolig taktisk og afventende. Af og til savner man en af de gamle gladiatorer som her Jens Stephansen til højre

midler at udvikle et nyttigt redskab for fysisk træning og træningsplanlægning af taekwondokæmpere. Et redskab som det vil kunne blive spændende at arbejde videre med i praksis.

Jeg skylder en varm tak til Trænerskolen Ålborg, Team Danmarks testcenter på Rigshospitalet, Institut for human fysiologi samt cand. scient Morten Zacho for råd, vejledning og hjælp. . . . men selvfølgelig ikke mindst DTaF, som gjorde projektet økonomisk muligt, landsholdsledelsen som tillod mig mange forstyrrelser samt de forsøgspersoner der lagde krop til videnskaben.



Medaljens bagside

Lad det være sagt med det samme: Denne artikel skal ikke betragtes som et personligt angreb af nogen art, men derimod som et forsøg på at informere Det Danske Taekwondoforbunds medlemmer om de forhold, der har hersket på det danske Taekwondolandshold i de senere år, så mange af den sidste tids begivenheder bliver lidt nemmere at forstå for den „almene“ Taekwoudøver.

En ting, som dog er særdeles vigtig at pointere i denne sammenhæng, er det faktum, at de synspunkter, som kommer til udtryk i artiklen er strengt personlige. D. v. s., at jeg ikke taler som repræsentant for nogen klub, men benytter mig derimod af min grundlovssikrede ytringsfrihed, da jeg føler, at tingene i den senere tid har udviklet sig på en sådan måde, at en vis klaring er påkrævet.

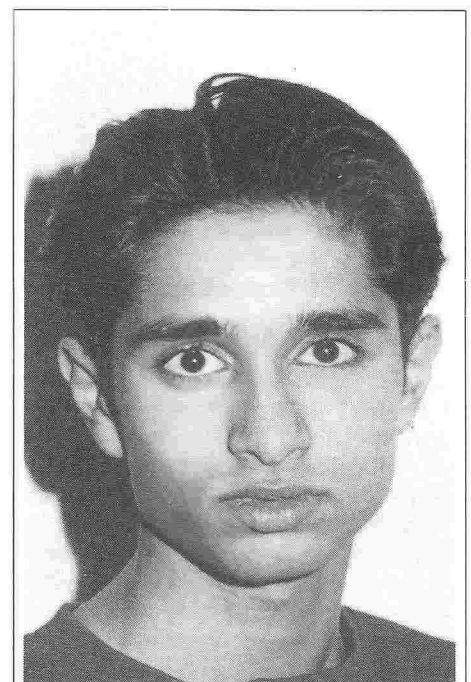
Landsholdet - hvad er det?

Nogle ville definere det som det hold, som udgør den ypperste elite indenfor en given sportsgren. Andre ville sige, at det da er den

udvalgte gruppe af sportsudøvere, som skal repræsentere et land ved internationale stævner og dermed være landets „ansigt“ udadtil. Uanset hvilken definition, man hælder til, er der ingen tvivl om, at det at være på et landshold af de fleste betragtes som værende meget pretiøst.

For en dreng på 14 år, som bruger størstedelen af sin tid på en sport, er beskeden om, at han er blevet udtaget til det danske bruttolandshold i sin sportsgren nok et af de glædeligste budskaber, han i sit korte liv har mulighed for at modtage. Det bringer utrolig meget glæde at få at vide, at det arbejde, man til daglig har ydet, har båret frugt og er blevet belønnet med en landsholdsudtagelse. Dette må nok siges at være en meget passende beskrivelse af de tanker, jeg gjorde mig, da jeg i 1992 opnåede at blive udtaget til det danske Taekwondolandshold.

Forud for min udtagelse havde jeg af nogle af mine klubkammerater, som selv var på



Imran Rashid

landsholdet, hørt en del ting om det, så mit forhåndsindtryk var naturligt nok præget af disse kommentarer. Bl. a. havde jeg hørt, at der på landsholdet var kæmpere, som var virkelig dygtige, og som man kunne lære en masse af bare ved at kigge på dem. Endvidere havde jeg hørt, at sammenholdet på landsholdet var naturligt, d. v. s., at folk snakkede med hinanden og holdet blev betragtet som det, det var og burde være - et landshold. Så det var med en vis forventning, at jeg tog til den første landsholdssamling.

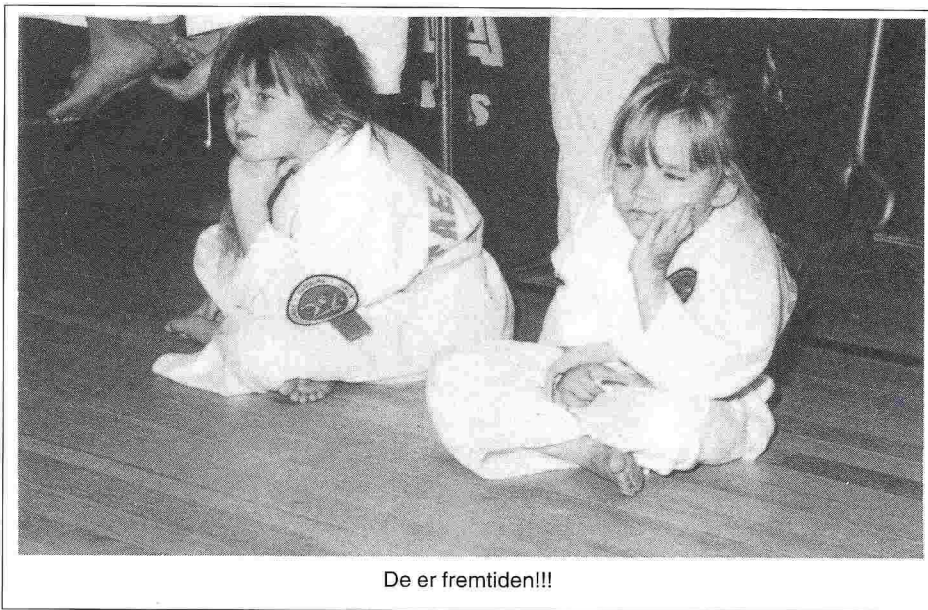
Jeg blev skuffet. I det første halve år var det virkelig sjovt at tage til landsholdssamlingerne for at opleve den nye atmosfære og de nye træningsmetoder o.s.v.

Men på et tidspunkt ca. et år efter at jeg var kommet på, begyndte tingene at ændre sig radikalt. Denne udvikling kan kort beskrives ved at sammenholdet på landsholdet ændrede sig fra at være lettere irriterende til direkte utåleligt. Nu var det pludselig et helvede at skulle til samling, for ingen snakkede med hinanden, stemningen var meget trykket og man følte tit, at det havde været bedre, om man var blevet hjemme. Det er ikke forkert at sige, at det er rivaliseringen mellem Rødovre og Gladsaxe, som har været den primære årsag til, at det er gået så skævt på landsholdet. Men på den anden side vil jeg understrege, at et konkurrenceforhold, som det, der findes mellem Rødovre og Gladsaxe ikke nødvendigvis medfører så mange problemer, som der er opstået her.

Konkurrencebegrebet er jo i sig selv en sund ting, som tit kan virke udviklende for de konkurrerende parter. Men det, som jeg tror, er gået galt her, er det simple faktum, at man ikke har kunnet tåle at tabe. Man har følt, at hver gang tingene er gået imod en, så har det været dommerne, der bevidst har modarbejdet en og taget den anden klubs parti. Og hvad er det nemmeste, man kan gøre, når det ikke går, som man vil have det til at gå? Man skyder selvfølgelig skylden på den anden part, hvorved konkurrencen langsomt bliver personlig og forvandles til fjendskab.

Denne reaktion, vil jeg mene, har karakteriseret begge klubber i de sidste par år. Men en ting er for mig utrolig vigtig at udtrykke her, og det er da også det, som der er essensen i denne artikel: For uden på nogen

måde at forherlige min egen klub vil jeg vove at påstå, at min part i denne konflikt har kunnet stoppe, mens legen var god. For på et tidspunkt indså man nede i min klub, at fjendskabet, som det jo efterhånden havde



De er fremtiden!!!

udviklet sig til, mellem Rødovre og Gladsaxe ikke ville føre nogen vegne, men derimod i sidste ende ødelægge alt for os. På baggrund af denne konklusion kom man i fællesskab frem til, at det bedste for klubben ville være, at man udviste en mere neutral opførsel fremover, end det havde været tilfældet hidtil. For den udenforstående iagttagere kan dette måske lyde som en vittighed, men ikke desto mindre kan jeg med en vis portion god samvittighed sige, at der i år ikke har været noget stævne, hvor Rødovre har opført sig på en måde, der har været usportslig.

. . . Med undtagelse af WCCT 1995, hvor tumulterne, der fulgte i kølvandet på undertegnede finalekamp mod Gergely Salim helt klart burde være bandlyste i en sport som Taekwondo og i sport i det hele taget. Alligevel må jeg sige, at jeg forstår de følelser, som forårsagede disse tumulter, men at der ikke er noget, der kan retfærdiggøre sådanne handlinger.

Konklusionen på en artikel som denne må være, at jeg håber, at folk har fået flere informationer om de ting, som foregår i deres forbund. Jeg er samtidigt godt klar over, at mange vil synes, at jeg ikke er selvkritisk nok i min vurdering af hele denne sag, men til det må jeg som tidligere nævnt sige, at jeg har valgt at beskrive tingene ud fra mit personlige synspunkt, og det er nu engang sådan, jeg ser tingene. Derudover kunne jeg også tænke mig at udtrykke et ønske om, at de begivenheder, som i den seneste tid har præget dansk Taekwondo, uanset om man vælger at se på dem fra en negativ eller positiv synsvinkel, vil medføre nogle ændringer i mentaliteten hos de implicerede par-

ter. For når alt kommer til alt er vi alle sammen mennesker, som har det til fælles, at vi dyrker Taekwondo, fordi vi elsker den.

Og om ikke andet så bør man tænke på at de handlinger og de valg, vi træffer idag, ikke begrænser sig til os. Det samme gælder det arbejde og de resultater, som vi idag bestræber os på at opnå rundt omkring i verden. Det er i lige så høj grad for de børns skyld, som i dag træner på livet løs i vores klubber. Jeg vil ikke om 10 år betragtes som en af dem, der ødelagde dansk Taekwondo for disse børn. For i sidste ende vil hele den nutidige generation af Taekwondokæmpere ikke i fremtiden blive husket på grund af de-

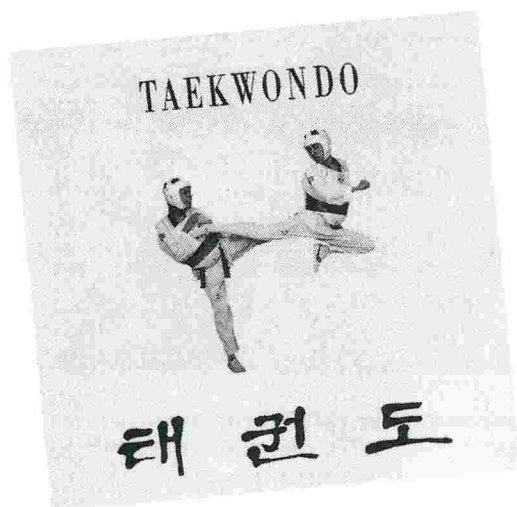
res resultater og medaljer, men derimod snarere for det arbejde og den energi, som de har lagt i arbejdet med at skabe et stabilt grundlag, som den næste generation af Taekwondokæmpere kan bevæge sig videre fra.

Det sidste ord fra min side i denne sag må være en opfordring til alle, der synes, at jeg er helt forkert på den, eller som bare føler, at de har noget, de gerne vil ud med om denne sag, om at skrive ind til forbundsbladet, så vi kan få belyst flest mulige sider i denne sag, da den for mig virker utrolig vigtig. Ikke blot for de to implicerede parter, men for hele den danske Taekwondo-fremtid.

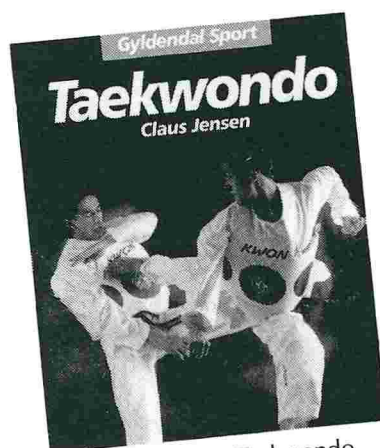
Imran Rashid



Køb i sekretariatet



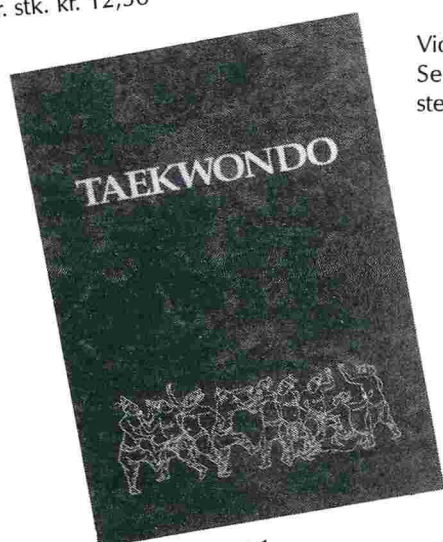
Sponsorprospekt.
Værktøj til sponsorjagten.
Pr. stk. kr. 12,50



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.

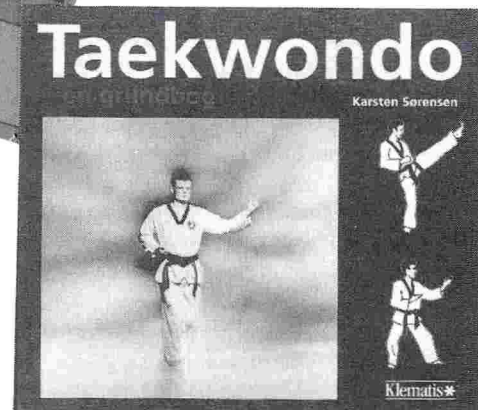


Plakat (A3 format) m/plads til
egne oplysninger. Gratis

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

Problemer på landsholdet

Der har i den sidste tid været utrolig meget skrivi og mange indslag i både aviser, radio og T.V. om taekwondo. Ja rigtigt gættet, det drejer sig om landsholder og Gergely Salims udelukkelse og Josefs afgang fra samme.

Det er trist at denne konflikt har fået mere, og bedre, spalteplass end alle vores ellers gode arrangementer i det forløbne år har fået. Således bl.a. bagsiden af Jyllands-Posten sportsindlæg. Den vel nok mest læste side i dette tillæg.

Hvordan startede så hele denne historie, som indtil videre er endt med, at vi i Danmark har mistet vores absolut to bedste taekwondokæmpere. Det har ikke været muligt at pinpointe en bestemt ting eller begivenhed, der startede denne lavine. Fra forbundets side grunder udelukkelsen af Gergely primært i udeblivelse fra 2 landsholdssamlinger uden "afbud på normal vis med rimelig begrundelse."

Spørger man brødrene Salim, står de ikke uforstående overfor kritikken af dem, og Josef siger bl.a. at folk på toppen tit er lidt anderledes, hvad der måske netop har været med til at bringe dem til toppen, og her ligger ifølge Josef en del af grunden til problemerne, nemlig en manglende forståelse og opbakning til brødrene fra forbundets side.

Det mildt sagt meget spændte forhold, der har hersket mellem Gladsaxe og Rødovre, har selvfølgelig også været en brik i det tårn, der til sidst væltede ned over Gergely, og



Er en æra slut?
Her Gergely og Josef med guld og sølv ved V.M. '91

Gladsaxe har i høj grad selv været med til at bygge dette tårn op. Men i lige præcis konflikten imellem de to klubber er det meget svært at finde ud af, hvem der egentlig har ret, og jeg tror egentlig ikke de to klubber har noget at lade hinanden høre.

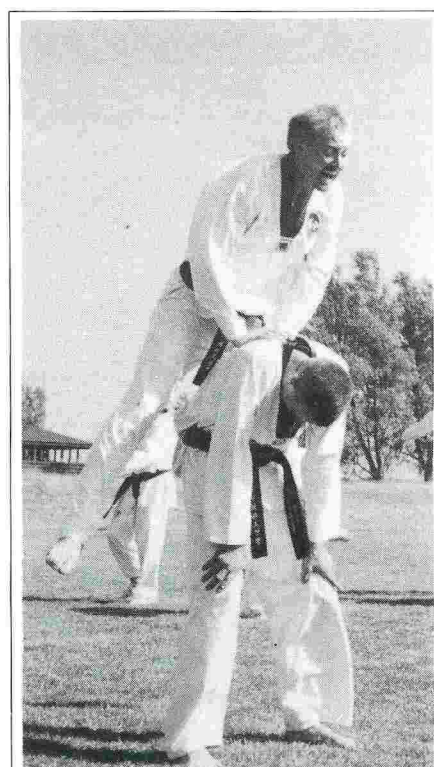
Et punkt, som det har været meget svært at få forbundet til at udtale sig om, er landholdstrænerens rolle i alt dette. Både brødrene Salim og Team Danmark siger dog, at dette er en meget væsentlig årsag til de nu-

værende problemer, og især kritikken af landholdstræneren er nok den mere reelle, men mindre holdbare grund til at Gergely er blevet sat af landsholdet.

Jeg er ikke på landsholdet, og har kun overværet få samlinger, som ikke kan danne grundlag for et udsagn omkring forholdene. Mit personlige kendskab til Ko er, at han er



Forhåbentlig ser vi igen Gergely th i de rød/hvide farver



Taekwondo er andet end kamp

en utrolig sympatisk mand og en meget kompetent taekwondoinstruktør. Derfor synes jeg, det er meget beklageligt, at forbundet afviser kritikken af landstræneren med, at det er landstrænerens linje, der skal følges på landsholdet, hvis man vil være med. Det er selvfølgelig prisværdigt at forbundet bakker op om sin landstræner, og til en vis grad også forståeligt.

Men kommer der kritik af træningen og forholdene på landsholdet fra de 2 bedste kort, mener jeg ikke, man kan sidde denne overhørig. Dertil skal også lægges, at Gladsaxe er storleverandør til vores flagskib, senior herrer landsholdet, og var til dette års V.M. udtaget til at repræsentere Danmark med 7 ud af 8 kæmpere. Kæmpere der til daglig trænes af Josef Salim.

Jeg mener dog generelt at både landsholdstræneren og brødrene nu er ofre for en ledelse, der ikke i tide har forstået at gribe ind overfor de problemer og interessekonflikter, der er opstået, således at de er

eskaleret til personspørgsmål, klubfjendskab og endda personligt fjendskab.

Udover denne tøven og konsekvens fra ledelsens side, finder jeg det også meget betænkeligt at hovedbestyrelsen på et møde med Team Danmark var villige til at give afkald på al økonomisk støtte for ikke at skulle tage Gergely tilbage.

Her har vi i årevis brugt hundredetusinder af kroner og ufattelige ressourcer på at bygge et godt kamplandshold op, og så ødelægger man det med et efter min mening ret uforsonligt pennestrøg. Som medlemmer af forbundet må vi kunne forvente og forlange at vores ledelse håndterer en sag som denne med større ansvarlighed overfor helheden, som inkluderer alle os andre, og også vores fremtid. Vi er alle drevet af en vis portion egoisme og ærgerrighed, men er dette udelukkende personlig eller personorienteret og ikke på forbundets vegne, kan vi ikke bruge det til noget. Så skal vi videre frem i forbundet, er vi nødt til at kravle ud

af sandkassen, og holde op med at sige, at hvis du ikke ønsker at lege det samme som os, må du ikke være med.

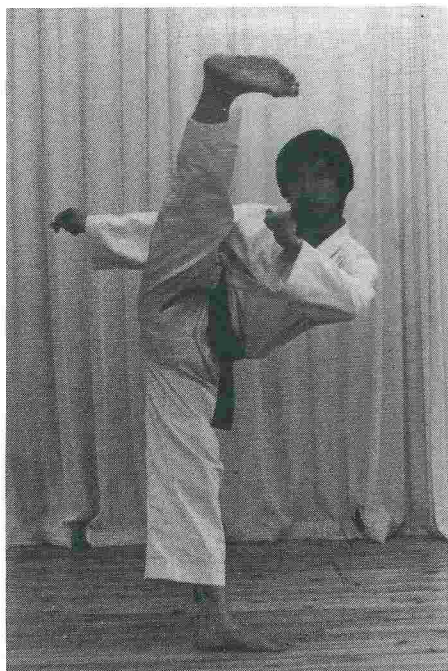
Som landet ligger nu stiller både Josef og Gergely op for Ungarn, da de har dobbelt statsborgerskab. Jeg håber dog, at tiden vil læge de værste sår og de to brødre igen vil repræsentere Danmark. Under alle omstændigheder håber jeg, at vi alle har lært noget af denne historie, og fremover vil tale mere åbent om problemerne. Dette gælder som medlem, men i endnu højere grad de personer, vi har valgt til at lede vores forbund. Hvis vi ikke kan finde ud af det, synes jeg, vi alvorligt skulle overveje at stoppe pengestrømmen til kamplandsholdet, og i stedet satse lidt mere på det succesrige og velfungerende figurlandshold.

**Så i skrivende stund er resultatet:
Ungarn - Danmark 2-0**

Carsten Stigers, Århus

Historisk hjørne

Landsholdstræner Ko Tai-Jeong i Super stil fra ca. 1983.



Ny lækker fritidsdragt
Polyester/bomuld
Blå m. hvid/rød
Rød m. hvid/blå
str. m -xxxl kr. **550,-**

Me Rim Ko
S P O R T

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

DIF's breddeidrætskonference

Den 16. - 17. september afholdt Danmarks Idræts Forbund deres breddeidrætskonference. Dansk Taekwondo Forbund var repræsenteret ved Bo Kruse og Jesper Kristensen, begge fra B. og U. udvalget.

Konferencen bestod af forskellige foredrag, vekslede mellem viden og analyser fra "eksperter" indenfor kultur, psykologi og lægevidenskab på den ene side og på den anden side eksempler og erfaringer fra specialforbundene, vi havde bl. a. selv et indlæg om B. og U. udvalgets arbejde.

Gennem hele konferencen var den røde tråd at bredde skabes ude på lokalplanet, ude i den enkelte klub eller forening, at det er der specialforbundene bør sætte kræfterne ind hvis man vil styrke og udbygge idrætten.

Konferencen startede med et foredrag af kulturchef i Jelling kommune, Carsten Tromborg.

Hans foredrag handlede om idrætten som kulturfaktor. Dette kræver, iflg. Carsten Tromborg en meget bred definition af begrebet kultur, at kultur ikke er det samme for de forskellige aldersgrupper og at kulturen er forskellig afhængig af hvilke omgivelser man færdes i.

Dette bevirker også at det er forskellige værdier der fanger og fastholder hver aldersgruppe, for børnene er det træningen, for de unge er det kampene og for "old boys'ene" er det "tredie halvleg" der er vigtigst.

Kulturtilbudene er mangfoldige idag, især for de unge er der mange, vidt forskellige, tilbud at vælge imellem og, iflg. Carsten Tromborg, et behov blandt unge om selv at skabe deres egen kultur, deres egne værdier. Det er der, vi som specialforbund, har en forpligtigelse til at give et reelt tilbud ved, via klubberne, at kunne tilfredsstille de forskellige behov der er i de forskellige aldersgrupper og de forskellige kulturgrupper, - simpelt ikke ?

Det mente Carsten Tromborg dog ikke, men han havde nogle tanker og ideer som måske kunne bruges. For det første sker kulturen ude på lokalplanet, ude i den enkelte forening eller klub, for det andet er det en balance mellem traditionelle kulturværdier i klubberne og nye, unge værdier. For at holde denne balance må man konstant gennemgå en proces der hedder; skabe, afprøve, fastholde. I skabelsesprocessen analyserer man de traditionelle værdier og fornyer dem så de bedre kan bruges sammen

med de nye ideer (der som regel opstår hos de unge). Det er så der vi som specialforbund kan gå ind, fange ideerne hos de unge og hjælpe dem gennem afprøvningsprocessen, hvor de fleste ellers levedygtige ideer afgår ved døden, for til sidst at fastholde ideen, hvis den virkelig viser sig levedygtig.

På denne måde skaber man hele tiden nye "traditioner" og derigennem en mere aktiv forening/klub.

Dette faldt godt i tråd med det næste foredrag af cand. psyk. Kim Andersen som kom ind på hvad der rører sig blandt de unge, at de unge selv vil deltage i beslutningsprocessen i stedet for bare at blive informeret om hvad der sker, at unge søger alternative idrætsformer og udfoldelsesmåder hvis vi fratager dem muligheden for aktiv deltagelse.

Unge store styrke ligger i dag i deres evne til at forhandle, som ung skal man hele tiden forhandle, f. eks. på hjemmefronten, "hvis jeg slår græsset i morgen, må jeg så komme senere hjem i aften". På denne måde er unge vant til at forhandle alt idag. Det det inderst inde handler om er at udvide sine rammer, at bryde sine grænser. Så idrætten som sådan har en vanskelig balancegang mellem grænsebrydning og grænsesætning, begge dele er vigtige. Hvis vi ikke er grænsebrydende, søger de unge andre udfordringer, hill climbing, elastikspring eller faldskærm eller noget andet grænsebrydende. Er vi på den anden side ikke grænsesættende nok, opfylder vi for det første ikke vores normsættende og opdragende forpligtigelse, for det andet er det da ikke spændende for en ung hvis der ikke er grænser at udfordre.

Efter disse to foredrag var der eksempler fra specialforbundene, Bo Kruse fortalte om ideerne og tiltagene fra B. og U. udvalgets side, blandt andet om udviklingen af ratingstævner og om børnetrænerseminaret som er en årlig tilbagevendende begivenhed, (i år afholdes seminaret d. 18.-19. november i Bellinge på Fyn).

Af tiltag fra andre idrætsgrene kan nævnes KFUM's juniorgrupper, som er lokale grupper af unge som uafhængigt af bestyrelserne skaber og udfører deres egne ideer, dog under ansvar overfor den pågældende bestyrelse. DHF's natidræt og weekendidræt, der drejer sig om aktiviteter døgnet rundt. Efter dette var der workshops, hvor man gik



B&U - stadig på vej frem

igennem forskellige specialforbunds metoder til at øge bredden inden for deres idræt. Det der er kendetegnende er at den største fremgang sker i de idrætter der har breddekonsulenter, det er helt sikkert at de bedste resultater i breddearbejde forelægges der hvor en eller flere personer kan lægge hele deres tid og energi i netop den opgave det er at styrke bredden.

Om søndagen handlede det første oplæg om idræt og livskvalitet, hvilket nok for de fleste af os hænger uløseligt sammen, så Søren Ventegodt fra centret for livskvalitet gav os ellers noget af en opvågning ved at påstå at idræt og livskvalitet ikke hænger sammen, overhovedet ! Dette kræver vist en forklaring. Søren Ventegodt mente at sundhed og livskvalitet hænger sammen og at idræt kun er sundt hvis man kan lide det man gør. Hvis man gør det for at opfylde andres eller egne mål, og kun det, er det ikke sundt længere.

Det ønskelige er at opnå et "flow", en balance mellem, på den ene side frustration over at udfordringerne overstiger ens færdigheder, på den anden side kedsommelighed over at ens færdigheder overstiger udfordringerne, "flow" opstår kun der hvor færdighederne og udfordringerne er afpasset til hinanden.

Efter den efterfølgende diskussion om emnet, afsluttede konferencen med D. I. F's breddeidrætsudvalgs orientering, en åben udveksling af meninger og ideer opstået under konferencen og sluttelig en evaluering af konferencen. Så vi kunne tage hjem med hovedet fyldt og summende af indtryk og nye ideer, ideer der helst skal komme vores eget forbund til gode på den ene eller anden måde.

Til slut vil jeg citere en kommentar jeg hørte på konferencen; "bredde er kun et spørgsmål om konkurrence på forskellige niveauer". Det er da en bemærkning til eftertanke.

Jesper - B. og U.



Før 258,-
NU
175,-



Før 218,-
NU
158,-



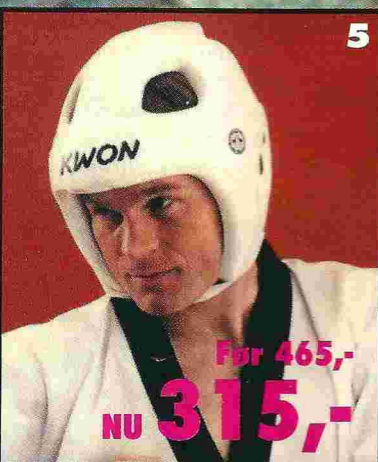
Før 173,-
NU
125,-
(WTF-godk.)

Før 149,-
NU
98,-

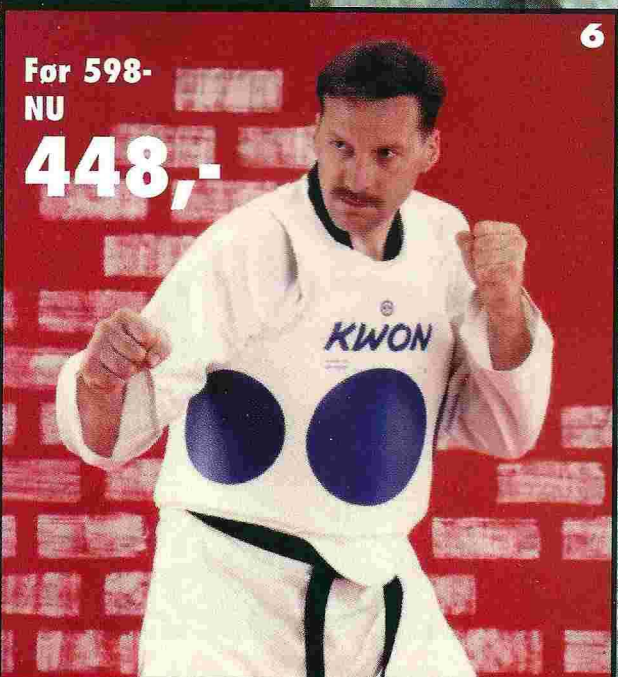


Før 186,-
NU
125,-

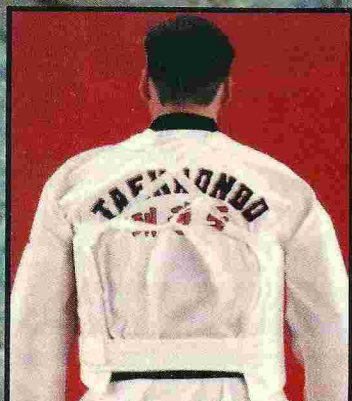
Før 239,-
NU
148,-



Før 465,-
NU
315,-



Før 598,-
NU
448,-



1
SKINNEBEN- OG VRISTBESKYTTER
med aftagelig vristbeskytter, 10 mm skumpolstring overtrukket med kunstlæder.
Bestillingsnr. 4063301-4063303
Før 258,- NU 175,-

2
SKINNEBENBESKYTTER WTF-GODKENDT
10 mm skumpolstring overtrukket med kunstlæder.
Incl. WTF's godkendelseslabel.
Bestillingsnr. 4061201-4061203
Før 218,- NU 158,-

3
UNDERARMSBESKYTTER WTF-GODKENDT
10 mm skumpolstring overtrukket med kunstlæder.
Incl. WTF's godkendelseslabel.
Bestillingsnr. 4066201-4066203
Før 173,- NU 125,-
Fås også uden WTF's godkendelseslabel.
Bestillingsnr. 4066301-4066303
Før 149,- NU 98,-

4
SKINNEBENBESKYTTER
10 mm skumpolstring overtrukket med kunstlæder.
Bestillingsnr. 4061301-4061303
Før 186,- NU 125,-

4
SKINNEBENS- OG VRISTBESKYTTER
10 mm skumpolstring overtrukket med kunstlæder.
Bestillingsnr. 4062301-4062303
Før 239,- NU 148,-

5
HOVEDBESKYTTER WTF-GODKENDT
COMPETITION MODEL med ekstra beskyttelse i pande og i nakken.
Incl. WTF's godkendelseslabel.
Bestillingsnr. 4007001-4007004
Før 465,- NU 315,-

6
KAMPVEST WTF-GODKENDT
Dobbelt-sided kampvest ekstra kraftig polstring, med røde træfpunkter på den ene side og blå på den anden, lukkes i ryggen med snørre og velcro.
Incl. WTF's godkendelseslabel.
Bestillingsnr. 4001500-4001505
Før 598,- NU 448,-

KWON 

TOUCH THE SPIRIT

KWON DANMARK
RUGVANG 59 - 5210 ODENSE NV
TLF. 66 16 13 11 - FAX 66 16 13 33
ÅBENT MAN-FREDAG KL. 10.00-17.00