



# HWA-RANG

DECEMBER 1980



STORT JULEGAVENUMMER TIL DIG  
**EM '80**

# REDAKTIONENS SIDE

Det er koldt, og snart skal der være Vinterlejr. Men først skal der holdes julefest. Vi håber at du får et par dejlige dage sammen med din familie !

GO'E GAVER !

I julen er der tradition for at give hinanden gaver ! Det som afgør om en gave er god, er giverens hjerte og tanke bag gaven !

Lige nu sidder du med vores julegave til dig - et KÆMPENUMMER af HWA RANG NYT ! Vi håber du bliver lige så glad for gaven, som vi var for at lave den til dig ! Og i samme åndedrag ønsker vi alle HWA RANG NYT's læsere GLÆDELIG JUL & GODT NYTÅR !

HÅBER AT DET GÅR !

Når man nærmer sig nytår plejer man at kikke fremefter ! Men vi skal se lidt tilbage - nemlig til EM i Esbjerg. Det var jo et par begivenhedsrige dage, og det er svært, at få sådanne ting ned på papiret! - Vi håber at det gik !

LIDT AF GANGEN !

HWA RANG NYT er denne gang propet med stof. Der er masser at læse og endnu mere at tænke over.

Vi foreslår at man læser lidt af gangen - tænker over hvad vi skriver, og hvad andre har sagt - og så tager en bid til. På den måde får man tygget det hele ordentlig igennem.

TAK OG VÆRS'GO !

Redaktionen vil gerne takke vores "skribenter", som har skrevet artikler til os - en særlig tak skal lyde til Flemming Kristensen Bjørn "DOC" Madsen og Charlotte Adriaen - MANGE TAK !

Nok for denne gang - du er sikkert helt vild efter at komme igang med selve artiklerne.....

- Værs'go !

---

---

Ansvarshavende redaktør:

Freddy Janniche

I redaktionen:

Jimmy Nakel

Rene Nielsen

På forsiden:

Shin, Boo Young

Forsidefoto:

Jörg Verdiek

---

---

# Til HWA RANG's Klubblad !

- Man må med glæde konstatere, at det er lykkedes HWA RANG at gøre Taekwondo til en udbredt og populær idrætsaktivitet med alt hvad dette ord indebærer i sin mest positive konsekvens !

- Det er idræt, det er samvær, det er følelsen af fællesskab, der påvirker unges livssyn, og dette har sin værdi i en tid med krise og oprud.

- Uden dygtige og energiske ledere og trænere, samt dybt engagerede medlemmer, opnås resultater som HWA RANG's ikke. Jeg tænker her på såvel bredden som eliten i klubben.

- Jeg ønsker klubben, opnå resultater som eliten i klubben med de fine resultater ved det netop overståede EM !

- På " TAPETEN " har kommunen været i stand til at give klubben gode ydre rammer omkring de sportslige aktiviteter. Men med klubbens ekspansion viser det sig snart, at man fra lederside må planlægge nøje for at udnytte faciliteterne tilfredsstillende for de mange medlemmer.

- Medlemmerne skal skønne på det store arbejde, der er nødvendigt til planlægning og administration. Fra kommunal side kan vi se, at der gøres et stort stykke arbejde - som i mange andre klubber og foreninger i Ballerup Kommune !

- Til slut vil jeg runde af med at ønske klubben og dens medlemmer held og lykke i fremtiden !

Ove E. Dalsgaard  
*Ove E. Dalsgaard*  
Viceborgmester

# EM 1980

15, 16 OG 17 OKTOBER I ESBJERG



15, 16, 17 Oktober stod i Euro-pamesterskabet's tegn ! Esbjerg stod på den anden ende i de dage byen var vært for hele 16 nationer og alle deres kæmpere.

Danmark deltog selvfølgelig også, og landsholdets 20 M/K'er forstod at repræsentere Dannebrog på værdig måde. De rød/hvide træningsdragter jublede og sprang omkring hvergang en dansker var i ilden. Og det var de ofte ! Danmark nåede langt ved dette EM, ikke mindre end 14 medaljer blev det til ialt !

1 guld, 4 sølv og 9 bronze blev det endelige resultat da man talte sammen fredag aften. Det er et meget fornemt resultat, og mindre bliver det ikke når man ved at

Danmark ved det forige EM opnåede 1 sølvmedalje.

Cheong Young, Esbjerg Taekwondo Klub stod, i samarbejde med DTF, for afviklingen af EM 1980. Hvis ikke Cheong Yong i forvejen var respekteret ude i Europa, så blev de det nu, for EM'80 var et helt fantastisk arrangement !

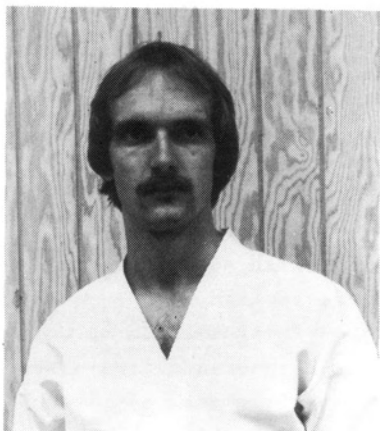
Der har været diskussion om placeringen af EM, men som det forløb i Esbjerg kunne det allerhøjest have været gjort ligeså godt i København, aldrig bedre !

Et så stort stævne, som f.eks. EM, samler altid en masse Taekwon Do udøvere fra mange lande. Derfor er det nogle dage hvor der virkelig sker ting og sager. Alle Taekwon Do udøvere burde unde sig selv denne oplevelse og spændende stemning. Det er sikkert at der i

lange tider vil blive snakket om EM i Esbjerg.

Alle disse oplevelser, indtryk, stemninger og kampe skal nu samles på nogle sider her i vores beskedne klubblad ! Prøv, når du læser dette, at forestille dig de mange forskellige mennesker, den store kogende sportshal, de mange kampe, speakeren på det fremmede sprog osv osv .....

Desværre er her ikke plads til at beskrive alle danskernes kampe, vi kommer til at nøjes med kæmperne fra HWA RANG, og selv her må vi skære ned og nøjes med at beskrive deres sidste kamp !



JOHN PEDERSEN, 2 DAN

Herre Senior 73 - 78 kg

Finalekamp mod Richard Schulz fra Vesttyskland :

Richard Schulz er flere gange tysk mester, Europamester og blev sidste år nr. 2 ved VM. På trods af dette har John Pedersen tidlige overbevisende besejret den tyske kæmper. John Pedersen havde uheldigvis pådraget sig en skade

i en meget hård semifinale mod G. Stanzak fra Frankrig. Skaden gjorde at John Pedersen dårligt kunne støtte på højre ben. Alligevel bed John Pedersen smerten i sig og gik på banen i håb om at kombinationen af hans næver og så Richard Schulz's respekt kunne vinde kampen. Men desværre var John Pedersen ikke hurtig nok på benene og Richard Schulz scorede flere point. Ærgeligt når man ved at John Pedersen kunne have vundet kampen. Første sølvmedalje til HWA RANG.

#### JOHN PEDERSEN FORTÆLLER :

- Jeg har efterhånden haft nogle kampe ude omkring, så jeg bliver ikke rigtig nervøs, men man er selvfølgelig lidt spændt inden man går ind !

- Ved en landskamp tidligere på året besejrede jeg Richard Schulz, som har en ret god rang liste, og det giver selvfølgelig også en del selvtillid.

- Før EM trænede jeg meget grundteknik og løbetræning og nøjedes med en behersket mængde fri-kamp. Modsat hvad mange tror, skal man ikke træne for megen kamp op til et mesterskab, men holde igen så man bliver "sulten" efter at kæmpe.

#### HVORDAN FORLØB EM ?

- Fantastisk ! Det var et meget velorganiseret stævne, ud over al forventning.

- Desværre var samværret nationerne imellem ikke i højsædet, så jeg fik kun talt ganske kort med

nogle kæmpere fra Vesttyskland.

- Det giver altid mere erfaring at se så mange kampe, som her ved EM. Men personligt har den form for pointkamp, som mange laver, ikke min interesse. Det er slet ikke hvad jeg forstår ved rigtig kamp !

- Kampene ved EM var hårde og desværre fik jeg en ret alvorlig skade. Det var ærgeligt, når jeg ved at jeg kunne have besejret Richard Schulz i finalen, Sølv er selvfølgelig også godt, men jeg blev skadet og det tog lidt af glæden ! Men !, det er kun midler tidigt. Jeg vil arbejde på at komme med til VM i foråret !

- At Danmark opnåede så mange medaljer giver god omtale for dansk Taekwon Do ude i Europa, og er en god reklame for sporten her i Danmark. Også for HWA RANG er det godt, vi bliver jo godt kendt i Ballerup Kommune.

- Jeg er glad for at det var en her fra HWA RANG som opnåede en guldmedalje !

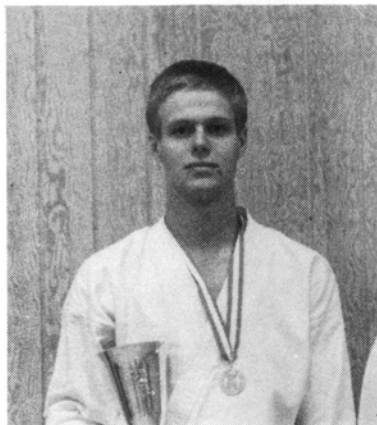
HVAD BETØD MEST FOR DIG VED EM?

- Der er mange ting, men størst betydning for mig var nok at min træner hr. Shin overværede EM. Kombinationen af vores træningsindsats og hr. Shin er årsagen til at vi er nået så langt. Her ved EM kunne hr. Shin se at alle disse år ikke er spildt ! -En GOD OG STÆRK ÅND OPEFTER GIVER RESULTAT NEDEFTER !

HAR DU NOGET AT TILFØJE ?

- Ja, mange møder indenfor DTF har lært mig at der er virkelig

mange mennesker som gør en masse for forbundet og dansk Taekwondo. Det er sjældent at dette arbejde giver et resultat, som man kan ta' og føle på. EM'80 var et flot arrangement som beviste at der bliver arbejdet med tingene indenfor DTF !



JIMMY NAKEL, 2 DAN

Herre Senior 56 - 60 kg.

Finalekamp mod Marchione Raffaele fra Italien :

Jimmy Nakel kæmpede en helt fantastisk spændende finale mod den Italienske kæmper. De kæmpede en virkelig god kamp med mange point og kraftfulde angreb. Dommerafgørelsen var næsten ulideligt spændende. Det gav nogle åndeløse sekunder inden vi fik resultatet. Marchione Raffaele vandt med 1 point over Jimmy Nakel som blev Viceeuropamester!

JIMMY NAKEL FORTÆLLER :

- Jeg var ikke nervøs op til EM, måske fordi jeg ikke vidste hvad der skulle ske.

- Jeg følte også jeg havde forberedt mig godt. Jeg trænede de sidste 3 uger før EM 2 gange dagligt. I den tid trænede jeg ikke så meget sammen med andre. Jeg havde brug for at være alene. Om morgenen løb jeg ned i Ballerup Bypark og trænede der et fastlagt program. Der var f.eks. et bestemt træ som hver dag blev tæsket igennem med Dora Yop Chagi.

- Desværre er det umuligt at planlægge en kamp på forhånd. Efter min første kamp lagde jeg tak-tik sammen med Shin Sabum Nim. Det foregik i omklædningsrummet og Shin Sabum spurgte hvilken tak-tik jeg bedst kunne lide. Derpå forklarede Shin Sabum fordele og ulemper og hvad jeg specielt skulle passe på ! Den tyske landstræner hr. Park Soo Nam fortalte mig også hvordan jeg skulle kæmpe mod Holland.

- Min lærermester hr. Shin, Boo Young var en stor støtte under hele stævnet. Jeg var selvfølgelig en smule anspændt, men Shin Sabum fjernede min nervøsitet mellem kampene og jeg vidste han sad oppe på rækkerne og holdt med mig !

- Ude på banen ser man alene og forladt ud, men jeg var ikke alene. - Shin Sabum var hos mig !

- Inden kampene havde Shin Sabum og jeg aftalt et finger- og tegnsystem så vi let kunne kommunikere. Det var måske forkert, men jeg har trænet Taekwondo med Shin Sabum i 6 år og han burde have været min coach. Af praktiske årsager var det desværre umuligt,

derfor dette lille system !

GAV EM "BLOD PÅ TANDEN" ?

- Nej! Jeg træner ikke taekwon Do for at kæmpe tuneringskampe. For mig er tuneringskamp blot en lille del af Taekwon Do. Men, det er selvfølgelig rart at vide at jeg ligger i den tykke ende i Europa !

- Det er klart at deltagelse i et stævne som f.eks. EM giver en masse erfaring. Jeg tror at EM er det sted jeg har høstet størst kamperfaring. Der er også andre fordele, f.eks. i forbindelse med undervisning. Man kan ikke sige at en given teknik virker sådan eller sådan, når man kun har den teoretiske viden ! Jeg har opnået en masse praktisk kamperfaring !

MØDE MED ANDRE NATIONER ?

- Jeg havde intet direkte møde med kæmpere fra andre nationer, og det var planlagt ! Normalt går man rundt og tænker at han er rå eller farlig, og når man så taler med vedkommende ryger masken og han er ikke mere så skræmmende. Det psykologiske spil før en kamp er meget vigtigt !

HVAD MENER DU OM DTF ?

- Dansk Taekwondo Forbund er en virkelig god ting. Prøv bare at se EM. Det er blevet skabt gennem et samarbejde mellem DTF og Esbjerg Taekwondo Klub, og vores deltagelse skyldes kun at Dansk Taekwondo er blevet samlet under et ! Jeg var virkelig overrasket over at Danmark kunne stå for så stort et arrangement hvor alting klappede !

- Dansk Taekwondo Forbund er

sammensat demokratisk og er altså valgt af os. Vi må alle følge DTF's beslutninger alene fordi de er demokratiske. Det er op til os selv at få det bedste ud af samarbejdet. Husk, det er vores Forbund !

HVAD BETØD MEST FOR DIG VED EM?

- Først og fremmest min lærermester Shin, Boo Young. Dernæst Laila Jensen, fordi hun dagen før jeg skulle kæmpe, vandt GULD. Det var en stor opmuntring og virkede ligefrem befriende !

- John Pedersen hjalp mig meget fordi han ganske simpelt ikke lod mig være alene og blive nervøs. John Pedersen var endda med mig som coach. Jeg tror ikke jeg fik sagt tak nok for det. ! Mange tak, John !

ER DER NOGET DU VIL TILFØJE ?

- Ja, og det kan gøres ganske kort: DET VAR EN OPLEVELSE FOR LIVET !!



LARS HANSEN, 1 DAN

Junior Herre 52 - 56 kg.

Semifinale mod Guy Claes fra Belgien

I opsamlingsrunden skulle Lars Hansen møde den Belgiske mester Guy Claes. Det blev en jævnbyrdig kamp hvor der blev scoret mange points. Mod slutningen af kampen styrede Lars Hansen det hele og han vandt kampen sikkert. Lars Hansen opnåede samlet en 3'plads, altså en Bronzemedalje !

OM EM FORTÆLLER LARS HANSEN :

- Egentlig nervøs før EM var jeg ikke, det hele var lidt uvirkeligt og fjernt !

- Nervositeten opstod først når spændingen kom, f.eks. ved vejningen, hvor der blev kikket ondt for alvor, og så de mange forskellige mennesker.

- Omkring er måned før EM trænedede jeg lidt mere end normalt. Hovedvægten lagde jeg på grundteknik og kamp, men for at samle kræfter, trappede jeg lidt ned den sidste uge.

LAGDE DU EN BESTEMT KAMPTAKTIK?

- Det er meget svært, man ved jo sjældent noget om modstanderen før kampen kommer igang. Første omgang fortæller så hvad der skal ske. Man prøver jo at "lurer" modstanderen af, og se hvordan han reagere på forskellige angreb. Jeg tager altid en omgang af gangen!

- Det er helt sikkert at EM har givet mig megen erfaring. Den skal bare lige samle sig. Jeg føler at jeg trænger til en lille pause, men det er helt sikkert, jeg kommer igen. Vi må så senere se hvor



meget erfaring der hænger ved.

- Jeg syntes det er godt at juniorklasserne er kommet med, det giver os mulighed for at opbygge kamperfaring i en ung alder. Og i en frikamp betyder alder og erfaring virkelig meget !

HVAD SYNTES DU OM EM ?

- Det var meget godt og flot arrangeret. Vi boede under gode forhold og fik god mad. Og det betyder meget når man skal kæmpe.

- Samværret med de andre landes kæmpere var det lidt småt med, og det var egentlig godt, for når vi mødtes kikkede vi alligevel kun ondt. Desuden syntes jeg heller ikke man skal hygge - hygge sammen, ihvertfald ikke før man mødes på kampbanen !

- ER DER NOGET DU VIL TILFØJE ?

- Ja, jeg vil gerne rose DTF for det flotte arrangement. Det er en god investering at behandle kæmpere og officials godt. Endelig ikke for godt, men bare som her ved EM, det var passende !

- Dansk Taekwondo Forbund laver mange gode ting, men jeg forstår ikke, når nogle at dem siger at de kan klare sig uden en koreansk stormester. Vi kan takke vores stormester hr. Shin Boo Young for alt hvad vi er idag.

- Til slut vil jeg gerne lige sige, at jeg var meget glad for at opleve og være med til EM !



JOHN VILLY HANSEN, 1 DAN

Herre Senior 48 - 52 kg.

Finalekamp mod K.S.R. Wong Fat fra Holland:

John Hansen kæmpede en spændende finalekamp mod den 29 årige meget erfarne kæmper Wong Fat. Men nervøsitet gjorde at John Hansen lagde en dæmper på sig selv, og lod hollænderen komme igennem med angreb som aldrig ville have lykkedes i en træningssal uden John Hansen's "lampefeber". Desværre tabte John Hansen finalen, men den gav erfaring og en flot sølvmedalje til Danmark.

JOHN HANSEN FORTÆLLER OM EM :

- Ja, tænk at nervøsitet betyder så meget, jeg er overhovedet ikke nervøs op til et stævne. Men lo min. før, når vesten kommer på, så kommer der gang i nerverne !

- Op til EM trænede jeg normalt på sortbælteholdet. Der burde måske havde været en form for forberedelse, men når man går i skole er det svært at få tid til eks

DU SKAL ALTID ÆRE DIT FLAG OG  
DIT FÆDRELAND !



Læs artiklen om dit  
nationalflag - s. 18



-tra træning. Lidt blev der da tid til, nemlig landsholdstræning og et par dage med Shin Sabum.

- HAVDE DU PLANLAGT KAMPENE ?

- Det er næsten umuligt, ihvert-fald meget svært. Hvis man kommer i knibe vender man altid tilbage til det man er vandt til at gøre. Når man skal møde helt ukendte kæmpere kikker man hinanden ud i første omgang, og først derpå kan man lægge en taktik.

- Alle de italienske kæmpere var meget agressive, så derfor vidste jeg at min italienske modstander skulle holdes på afstand. Man skal altid stoppe aggressive kæmpere med det samme.

- EM var en meget stor oplevelse og jeg fik virkelig set mange kampe. Og så er det en god lejlighed til at få set hvad andre nationer står for, selvom det rent teknisk ikke altid er noget at råbe "hurra" over !

GAV EM "BLOD PÅ TANDEN" ?

- Ja! Helt sikkert. Jeg tager alt hvad der kommer, så længe det ikke går ud over skolen. Lige før en kamp er jeg altid nervøs, men når kampen er igang og bagefter er jeg helt vild med at kæmpe !

- Særlig interesseret bliver man når arrangementet er helt i top, med gode soveforhold og god mad. Desværre var vores landsholdstræner Alex Jensen sat alt for hårdt op. Vi kunne godt have brugt lidt tid før kampene med opvarmning og beroligelse af nerverne.

- HVAD MENER DU OM SAMMENLÆGNINGEN UNDER DTF ?

- HWA RANG har tidligere været sammen med DTF og her i foråret blev vi samlet igen. Det er selvfølgelig meget godt, men jeg bryder mig ikke om at DTF "lejer" en koreansk stormester, og så bagefter smider ham væk !

- Selvfølgelig kan jeg godt lide at træne under andre koreanske stormestre som f.eks. Jeong, Chang Hwa, Shin, Chang Young og Kang, Byong OK. Men jeg vil altid kun have een stormester og det er Shin, Boo Young !

- Nogengange er DTF da vakse nok f.eks. ved EM: Landsholdstræneren kender mig jo ikke så godt, og han lod derfor John Pedersen og Jimmy Nakel være sekundanter for mig !

- HVAD BETØD MEST FOR DIG ?

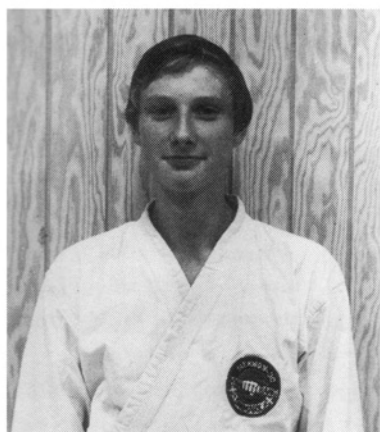
- Det betød mest for mig at min mester Shin Boo Young var tilstede under hele EM.

- Specielt dejligt er det at kunne dele en så stor oplevelse med sine 2 træningskammerater Lars Hansen & Flemming Kristensen  
- Desværre snakkede vi ikke så meget med de andre, fordi vi ikke forstår hinanden. Årsagen er sikkert at vi har forskellig indstilling til Taekwondo !

#### GRATIS FOR FORELDRE !

De er hermed inviteret med på vinterlejren - De skal blot hjælpe med madlavning, kaffe & the, samt hygge om eleverne  
De behøver ikke at være med alle dage - 1 dag er skam også flot !

LEIF MAREK 02- 94 64 03



FLEMMING KRISTENSEN, 1 DAN

Junior Herre 60 - 64 kg.

Semifinale mod J.V.Hoof Holland

Flemming kristensen kom ikke rigtig igang i denne kamp. I forhold til Hollænderen manglede Flemming Kristensen en del erfaring og var også lidt nervøs over at skulle møde den meget erfarne hollandske kæmper. Flemming Kristensen tabte til den senere sølvvinder J.V.Hoof. Flot Bronzemedalje til Flemming Kristensen.

OM EM FORTÆLLER FL. KRISTENSEN:

- Jeg led af nerver. Allerede 14 dage før EM begyndte det. Og det skyldes nok at jeg ikke har så meget erfaring i tuneringskampe. Jeg prøvede at træne ekstra og hårdere et stykke tid før EM, men nervøsiteten forsvandt ikke!

- Før kampen mod hollænderen bedømte jeg hans højde og tænkte at jeg med fordel kunne benytte Nellie Chagi og dobbelt spark. J.V.Hoof var nemlig ikke så høj, så jeg regnede med at kunne score

i høj sektion. Men, ak, jeg var så nervøs under kampen at intet gik som jeg havde tænkt !

HAR DU TABT MODET ?

- Tabt modet ! Overhovedet ikke, tværtimod fik jeg lyst til at kæmpe endnu mere. Jeg mener selv at jeg fik en del erfaring ved EM, og den skal selvfølgelig bruges. Samtidig står vi på en måde i gæld til Shin Sabum, som har ofret sig så meget for os. Een måde at betale på kan f.eks. være at vinde stævner og opnå høje placeringer!

RIS ELLER ROS TIL ARRANGØRERNE?

- Helt afgjort ros ! EM var imponerende arrangeret. Alting gik som smurt i olie. Tidsplanen blev overholdt på slaget. Stort bifald til Esbjerg for et gennearbejdet stævne !

- Det er dejligt at Dansk Taekwondo nu er blevet samlet. Og det giver os alle en lang række fordele. Det er altid bedst når man er enige !

HAR DU NOGET AT TILFØJE ?

- Jeg vil gerne takke Shin Sabum som var en stor støtte ved EM. I Shin Sabum har vi en god og sej stormester, med en enestående holdning. Alt for mange Taekwondo udøvere har for slap en holdning til Taekwondo. Vi dyrker den samme sport. Men, som Shin Sabum har vist os, Taekwon Do er mere end blot en sport !

---

PÅ TRÆNERNES SIDE er der en artikel om RESPEKT, som er skrevet af Flemming Kristensen !

---



LAILA JENSEN, 2 KUP

Senior Damer 40 - 44 kg.

Finalekamp mod Mastroianni fra Italien.

I finalen skulle Laila Jensen møde den Italienske Mastroianni. Laila Jensen har ikke megen international erfaring, så det var ikke uden nervøsitet hun gik ind til kampen mod den Italienske kæmper. Italien havde fremvist meget stærke kæmpere, så nervøsiteten var forståelig. Nervøsitet var også årsag til at første omgang gik til Mastroianni. Laila Jensen kunne ikke komme igang før i anden omgang - men så skete der også noget !! Laila Jensen angreb ubønhørligt og vandt sikkert de 2 sidste omgange. Laila Jensen vandt og blev Europamester 1980. Den første Danske guldmedalje nogensinde !

LAILA JENSEN FORTÆLLER :

- De sidste 3 uger før EM løb jeg hver morgen kl. 06.00 inden

jeg gik i skole. Det er faktisk dejligt at løbe om morgenen, man er mere frisk og koncentreret i skolen. Derudover trænede jeg en del ekstra, specielt Nellie Chagi. Jeg passede selvfølgelig også min normale træning på hold under min træner Jimmy Nakel. Oven i dette var der landsholdstræning og week-endtræning med Shin Sabum, så lidt træning fik jeg da !

- Men ligemeget hvor meget jeg træner er jeg altid nervøs før et stævne, og det bliver jo ikke mindre når det er EM.

GAV EM "BLOD PÅ TANDEN" ?

- Ja! I finalen mod Mastroianni var jeg meget nervøs, fordi hun helt sikkert var mere erfaren. Men når man så vinder er det da dejligt at kæmpe. Ingen bryder sig om at tabe, og så længe jeg kan klare mig uden at blive slået i stumper og stykker, så vil jeg da gerne kæmpe !

HVAD SYNTES DU OM EM ?

- Det er svært at forklare, tænk på at et EM er flere dage, som er proppet med oplevelser. Men det var selvfølgelig dejligt at deltage !

- Esbjerg Taekwondo klub havde virkelig gjort sig umage. Der var kun en enkelt ting og det var at medaljerne havde man ikke gjort så meget ved. Landsholdstræneren Alex Jensen fortalte at man hellere ville lægge vægt på et godt arrangement. Og man kan roligt sige at arrangementet var helt i top !

- Desværre er der mange som ta-

ler ilde om Dansk Taekwondo Forbund, men jeg tror at det skyldes uvidenhed. Jeg kender selvfølgelig ikke hele DTF, men de andre kæmpere på landsholdet syntes jeg godt om. Og hver gang DTF har stået som arrangør af en tur for landsholdet er vi blevet godt behandlet og der har været arbejdet med alting, for at vi skulle føle os godt tilpas !

HVAD BETØD MEST FOR DIG VED EM?

- Der skete så mange ting, så det er svært at fremhæve noget bestemt. Men det var en stor støtte at høre klubkammeraterne som sad oppe på rækkerne - det var ligesom noget der kom "hjemmefra"!

- Det var også rart at Alex Jensen spurgte mig hvem jeg helst ville have som coach. Jeg valgte selvfølgelig Jimmy Nakel, fordi han er min træner og fordi han kender mine teknikker og ved hvad jeg kan. Det var en god coach !

NOGET AT TILFØJE ?

- Kun at det var en god oplevelse ! Sluttede Laila Jensen beskædet !

## Virkelig imponerende!

Formand Holger Lønhdorf fortæller om Europamesterskaberne :

- Det var helt fantastisk at overvære EM i Esbjerg. Uden tvivl er det det største Taekwondo arrangement i Danmark nogensinde, og det var imponerende ar-

rangeret af Esbjerg Taekwon Do Klub.

- Det var første gang HWA RANG skulle deltage ved EM. Jeg stillede ingen store forventninger, men havde selvfølgelig et håb! At det skulle blive Laila Jensen overraskede mig godt nok, men glæden bliver da ikke mindre af den grund.

- Stadionhallen var lige ved at vælte da Laila Jensen blev Europamester, og jeg tror aldrig jeg har oplevet noget lignende ! Jeg håber at Laila Jensen nu kan leve op til forventningerne, selvom det måske bliver svært. Og at hun kan tåle al det postyr !

- De andre kæmpere skal skam ikke glemmes. Alle imponerede mig virkelig med de fine resultater, og den måde de repræsenterede HWA RANG på. Der var ingen som havde turde håbe på så flotte resultater !

STORMESTER SHIN, BOO YOUNG !

- Det er selvfølgelig svært at sige hvad årsagen til de fine resultater er, men den vigtigste er nok vores koreanske stormester hr. Shin, Boo Young. Hr. Shin har i flere år stået for træningen af HWA RANG's sortbælter, samt fællestrening af alle klubbens elever.

- Hr. Shin har altid sagt at grundteknik var det vigtigste for os at lære. Senere kunne vi så koncentrere os om tuneringskampe. Disse fine resultater er den første belønning for den hårde træning med hr. Shin, Boo Young !

- Første gang vi er med til EM henter HWA RANG 1 guld, 3 sølv og 2 bronze.

- I sandhed et flot resultat, vi er meget stolte !! Sluttes HWA RANG's Formand Holger Løhndorf.

## Stor fornøjelse !

- Jeg mindes stadig for 7-8 år siden, da jeg for første gang underviste i DANMARK, fortæller hr. Shin, Boo Young. - Det var i Sønderborg, og der var 8 mand på holdet. Dengang havde vi nogle gange 15 timers træning i løbet af en weekend !

- Før EM var jeg meget spændt, fortsætter hr. Shin. - Det var første gang Danmark skulle stå for så stort et arrangement. Jeg syntes at det skulle have været i en større by, fordi det giver mere publikum og presseomtale. Dette er ikke en negativ kritik af EM, men en ting som kunne have gjort EM endnu bedre !

- For mig var det en stor fornøjelse at overvære EM. For mange år siden var jeg med til at starte Taekwondo i Tyskland, og sidste år var der VM i Stuttgart. For 7-8 år siden startede jeg med Taekwondo i Danmark, og Dansk Taekwondo Forbund er nu blevet så veludviklet at det evner at arrangere EM. Det fylder mig med glæde !

### RIGTIG RETNING !

- Jeg håber virkelig at HWA-RANG forstår at arbejde i den rig-

-tige retning. Nøglen til de fine resultater ligger i grundteknik og disciplin. De højeregraduerede i HWA RANG må aldrig glemme at arbejde for sig selv, og dermed blive bedre og bedre, så de fortsat kan stå som et forbillede for alle laveregraduerede. Målet er at HWA RANG's danbærere gør sine efterkommere endnu bedre end de er selv, så udviklingen fortsætter.

- Man må aldrig glemme at Taekwondo ikke er en masse-sport, men en kvalitetssport for den enkelte. Kvalitet skal løbe dybt, ikke bredt. Taekwon Do kræver stærk disciplin og respekt af udøverne. Disse ting er en uundværlig støtte for at lære rigtig Taekwon Do. Det vil alle på et tidspunkt mærke på sig selv og forstå !

### STÆRKT HÅB !

- Jeg tænker ikke kun på nogle få danske Taekwon Do udøvere, men på hvad der er bedst for dansk Taekwon Do !

- Og det er mit stærke håb at Ko Sabum kan bringe en stærkere holdning til Danmark !

### VINTERLEJREN.

- Jeg ser frem til at se Dansk Taekwondo samles på vinterlejren i år. Mange syntes jeg er for hård og streng når jeg underviser, men der er kun en måde at blive bedre på, og det er at yde lidt mere hele tiden.

- Ingen behøver at frygte mig,

jeg tvinger kun dem som vil tvinges !

- Til slut vil jeg gerne takke HWA RANG for at have udvist en skøn holdning og et godt sammenhold ved EM i Esbjerg !

Shin, Boo Young.

#### MEDALJETAGERE EM'80

Danmark deltog med ialt 17 kæmpere i de forskellige vægtklasser for senior herre, junior herre og senior damer.

De danske medaljetagere var :  
BRONZE

Senior herre :

60-64 kg- Søren Nielsen, Esbjerg

64-68 kg- Kent Jacobser, Esbjerg

Junior herre :

- 48 kg- Henrik Knudsen, Valby

52-56 kg- Lars Hansen, HWA RANG

56-60 kg- Brian Holm, Fredericia

60-64 kg- Fl. Kristensen, HWA RANG

Senior damer :

48-52 kg- Una Petersen, Nordborg

52-57 kg- Lene Lauridsen, Esbjerg

62-67 kg- Helle Mølby, Esbjerg

SØLV

Senior herre :

48-52 kg- John V. Hansen, HWA RANG

56-60 kg- Jimmy Nakel, HWA RANG

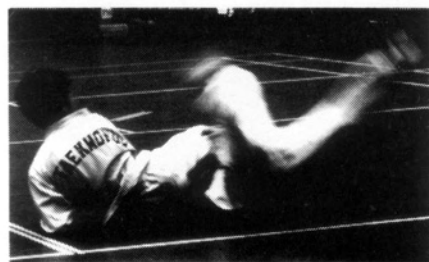
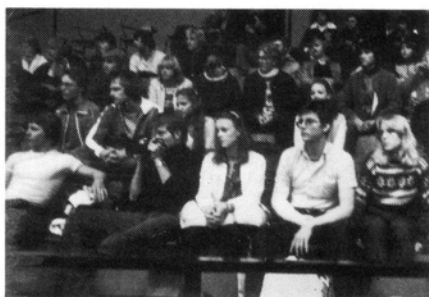
68-73 kg- Fer Madsen, Esbjerg

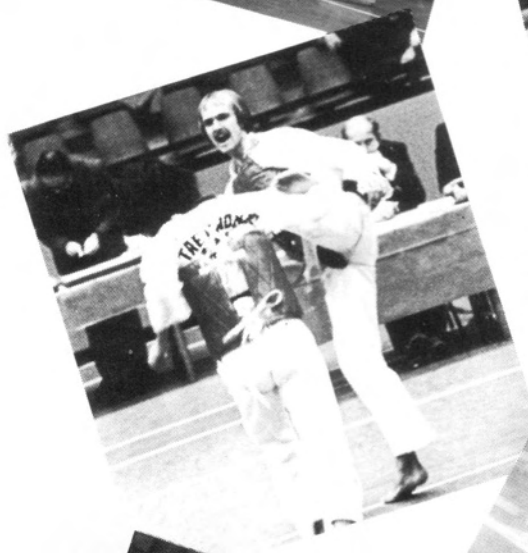
73-78 kg- John Pedersen, HWA RANG

GULD

Senior damer :

40-44 kg- Laila Jensen, HWA RANG

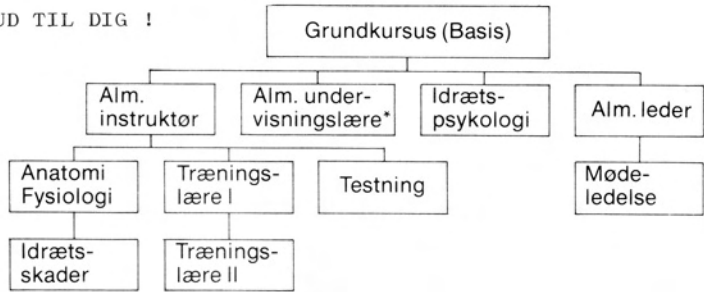




Denne lille artikel om EM'80 i Esbjerg var bygget på interviews lavet og redigeret af Rene' Nielsen.

De mange dejlige foto's var taget af Jörg Verdiek & Jimmy Nakel





Varighed: 20 timer pr. kursus. (\* dog 40 timer)

- VIL DU PÅ KURSUS ?

Dansk Idræt's Forbund råder over en lang række kurser og uddannelses tilbud, der er målrettet mod en træner og lederfunktion, som klubben håber mange vil benytte sig af !

Kursernes varighed ligger på 20 timer, enkelte dog på 40 timer fordelt på flere weekender.

Grundkurset består af en grunduddannelse, der giver en all-round indføring på væsentlige områder, og som er påkrævet. Grundkurset giver så adgang til en lang række emnevalgte kurser.

Vi var 4 fra klubben, som i Oktober måned var på grundkursus i Køge. Det var : Holger Løhndorf , Jimmy Nakel, Rene Nielsen og Leif Marek. Alle 4 var meget glade for det gode kursus og kan varmt anbefale det til andre !

Eventuelt interesserede bedes henvende sig til næstformand Leif Marek, som så vil sørge for den videre tilmelding !

Næstformand  
Leif Marek

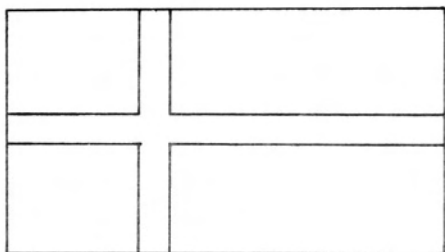
# NEWYEAR PARTY

- Fin platte, øl & snaps
- Billig åben bar
- Rock'n roll music
- Top discotek
- Flot pyntet festrum
- Festlige mennesker
- Ialt kun kr. 100,-

**PÅKLÆDNINGSKRAV :**

Tøj fra 50'erne !!

Tilmelding skal ske hurtigst muligt i klubben eller til KNUD AN-DERSEN !  
Gæster er hjertelig velkommen - så hvis KU-SINE & FÆTTER fra Jyl-land er på besøg - SÅ TAG DEM MED !!!



## DANNEBROG -vort nationalflag

Det ældste danske flag, man kender, er ravnefanen - en rød dug med Odins hellige ravn broderet i sort. Dette mærke var gennem hele vikingetiden danskernes kendsmærke i krig. Ravnefanen kaldtes Danebroge, dvs. danskernes broge (klæde eller mærke). Skrivemåden har ændret sig, således at Danebroge efterhånden er blevet til DANNEBROG. Efter kristendommens indførelse måtte raven ganske naturligt vige for korset. Det hvide kors på den røde dug, dukkede op i begyndelsen af 1200-tallet, som korsfarerbanner i forbindelse med flere danske forsøg på at erobre det hedenske Estland :

### RIDDEREN AF DANEBROGE !

Kong Valdemar Sejr besluttede i 1218 at fuldfører erobringen af Estland. Han samlede en stor flåde og landsatte sommeren efter sin hær ved borgen Lyndanese, som uden besvær blev erobret.

En del lokale stammehøvdinge underkastede sig og lod sig døbe.

Kong Valdemar sendte dem bort med gaver, men 3 dage senere vendte de tilbage med en stor hær, og overfaldt danskernes lejr. Kampen blev meget hård, og det så ud til at danskerne skulle tabe. Rygterne løb over slagmarken - " KONG VALDEMAR ER FALDET ! " Dette forfærdede danskerne og berøvede dem modet !

Carl af Rise, som af Kongen var udset til at værne og bære Kongebanneren, forstod hvad der var galt - " De har intet at se hen til, intet at se op til. Samlingsmærket mangler, Kongebanneret og Korsbanneret, tegnet ved hvilket vi kan og må sejre! ". Klart, som et lyn stod nu ordre og dåd for ham, og viljen fattede ordren.

Sammen med Johannitteren som bar Korsbanneret, red Carl op på en høj, der hævdede sig stejlt som en skibsstævn over den bølgende slagmark. Begge sprang af hesten, Carl tog Korsbanneret og knælede, løftede det mod himlen og bad, først med svag, så med stigende stemme - " Herre Krist, du korsets høvding, tag dette dit korsbanner - og giv os det igen, velsignet til sejrens tegn ! ". Carl af Rise slap Korsbanneret og det var som det blev taget ud af hans hånd. Stormen greb det og løftede det opad, det steg og steg. Der kom en mægtig rift i skyerne, solen brød igennem, og det gyldne lys lagde sig over Korsbanneret.

De så Korsbanneret overalt, strålende hvidt og rødt. De hørte

gennem stormens brusen en stemme:  
" Løft Korsflaget højt - og du  
skal sejre ! ". Da var det som om  
flaget, der havde løftet sig højt  
over den danske hær, nu vendte og  
blidt dalede ned mod den ranke,  
lyshårede Carl og svøbte sig om  
ham.

Danskerne brød sejrene gennem  
al modstand, op mod de to ynglinge  
med Korsbanneret og Kongebanneret  
Snart nåede også Kongen og Ærke-  
bispens op til dem. - " Hørte du  
stemmen, Carl ? For folket var  
det Fyrsten, for de himmelske hær-  
-skarer var det Sankt Michael's  
mægtige røst. For dig, som for  
mig, var det en stemme, stærk og  
blid, som vi kender og elsker -  
ej sandt Carl ? ".

" Jo, herre -det var Guds engel"

" Og nu, bøj dit knæ, Carl af  
Rise ! ". Kongen drog sit sværd.  
Det lyste som en hellig flamme i  
den synkende sol.

" Kong Valdemars væbner! Dane-  
brogens ridder ! - Jeg adler dig i  
Kristi navn til korsets tjeneste,  
i liv og død, for din Gud og  
Kongen ! ".

Carl af Rise rejste sig med  
Dannebrog mod sine læber og gav  
det til Kongen !

Dette er hvad historien fortæl-  
ler om vort nationalflag, det røde  
og hvide DANNEBROG. 15 Juni 1219  
var det DANNEBROG, der skaffede  
Valdemar Sejrs og danskerne sejren  
i Estland. Siden da, har den 15  
Juni heddet VALDEMARSDAGEN og den  
regnes for vort flags fødselsdag!

## DIT FLAG OG DIT FÆDRELAND !

Et folk og dets flag er knyttet  
sammen med bånd, der er stærkere  
end noget andet. Flaget repræsen-  
tere noget helligt, ukrænkeligt,  
som man ikke tænker over i hver-  
dagen. Men det kommer så meget  
desto stærkere frem ved lejlighe-  
der, hvor en nation trods alle  
skel føler sig som een stor fa-  
milie, hvad enten det gælder sorg  
eller glæde !

Dannebrog er både et krigs- og  
fredsflag. Vi ser helst det sid-  
ste, og vi er glade over at vi i  
så mange år har set det symboli-  
sere freden.

Vort flag er ikke blot det ene-  
ste som har navn, men er med sine  
760 år det ældste nationalflag,  
der stadig er i brug !

Alle danskere har grund til at  
være stolte over vort flag, som  
gennem århundreder er blevet kendt  
og respekteret overalt i verden.  
Det står som symbol for vores  
stolte traditioner i forbindelse  
med ting som handel og sport !

Også her i HWA RANG har vi DAN-  
NEBROG med os når vi træner. Før  
hver time hilser vi specielt på  
vort nationalflag.

TAEKWON DO er en gammel krigs-  
kunst, som blev skabt i KOREA for  
ca. 2000 år siden. Systemet skab-  
tes fordi det koreanske folk øns-  
kede at beskytte deres fædreland  
mod overgreb. Som symbol på styr-  
ke og sammenhold valgte man selv-  
følgeligt nationalflaget.

Traditionen og betydningen af nationalflaget holdes den dag i dag i hævd. Når vi i Danmark træner TAEKWON DO er det selvfølgelig vores nationalflag DANNEBROG, som symbolisere styrke og sammenhold !

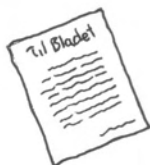
DU SKAL ALTID ÆRE DIT FLAG OG  
DIT FÆDRELAND !

- rap!

Der blev i artiklen brugt detaljer fra Svend Aage Knudsen's bog " DANNEBROG - VORT GAMLE FLAG "

---

## LÆSERBREVE



- Så er brevkassen klar igen !  
Selvfølgelig, for det er jo en vigtig ting, som alle har glæde af - måske !

Vi starter med resultaterne af sidste nummer's læserbreve :

Der er stadig nogle som sidder med Dobok på i de bløde stole. Der da ikke nogen, som bliver smidt ud af klubben hvis de gør det, og det ville da også være lige drastisk nok ! - Men det skulle vel nok være muligt at finde ud af en så simpel ting, helt af sig selv, ikke sandt ?

Desværre er der intet sket i forbindelse med nogle spande til pigernes "sager". Men det kan jo være at bestyrelsen vil overraske med en ekstra julegave !

Helle Nielsen's indlæg om ren-

gøring bragte pigesindende i op-rør, og diskussionen var livlig. Jo Helle Nielsen fik svar på tiltale. Denne gang er der nogle piger som skriver om en måde at løse proble-met på !

Og så til en lille vidunderlig solstrålehistorie :

I September nummeret skrev Jimmy Nakel et "kedeligt" læserbrev om, at hans Moo Duk Kwan mærke var blevet stjålet. Jimmy Nakel var dybt ulykkelig, og den slemme tyv blev bedt om at lægge mærket i HWA RANG NYT's brevkasse - og det gjorde tyven skam ! Stor var Jimmy Nakel's glæde da redaktionen kunne overrække ham det længe savnede mærke. Jimmy Nakel blev glad, tyven blev et bedre menneske og HWA RANG NYT kan nu prale

af, at det skam hjælper at skrive et læserbrev !

Måske har du noget som ligesom "trykker", og så kunne det da være det hjælp at skrive til.....

- Ja, til hvem ?

Det er der lidt tvil om, for læserbrevkassen har stadig intet navn, og det selvom vi i sidste nummer opfordrede jer til at stille nogle forslag.

Men hva' ! Det kommer sikkert lige efter jul. Så bliver der nok mere tid til at tænke på sådan noget - begynd allerede nu med at øve dig, så du bliver dygtig, og finder på et godt navn !

- HUSK LIGE AT VISE DINE FORÆLDRE DET LÆSERBREV OM AT STARTE ET FORÆLDREHOLD !

FORÆLDREHOLD !

Skulle det ikke kunne lade sig gøre at lave et forældrehold i klubben ?

Det er alletiders chance til at se og snuse til hvad det er vores børn er så glade for.

Jeg ved at der i klubben hænger en liste om forældrehold. Og hvis man er interesseret kan man lige ringe og blive skrevet på listen. Når der er nok tilmeldte starter der et FORÆLDREHOLD !

- Slå nu på tråden !

Birgit Janniche

-Bo Detlefsen's mor

DIPLOMER !

Jeg har tænkt over hvorfor medlemmerne, efter en bestået graduering, ikke mere får diplomer !

Kan vi ikke få dem "genindført" så man også kan bevise, sort på hvidt, hvilken grad man har.

Desuden er de meget rare at have, så man kan hænge dem op hjemme på væggen !

Slavke Labrovic

KÆRE KLUBKAMMERATER !

Synes I ikke, at vi mangler noget musik i klublokalet ?

Det synes vi, og foreslår derfor, at der bliver lavet en indsamling ( i form af en offentlig

MÅSKE EN LØSNING !

Angående Helle Nielsen's brev i sidste nr. af HRN mener vi også at der burde være en rengøringsordning, men ikke sådan, at drengene laver det hårde arbejde og pigerne det lette. Der burde være en holdordning så holdene skiftes til at tage tønnen. Der er efterhånden så mange hold, at det ikke bliver så meget arbejde til hver.

Marianne Lehmann

Helle Jørgensen

Tina Haurholm

Susie Winslov

Laila Jensen

sparebøsse ) med fri adgang af HELE klubben.

Vi har i forvejen en båndoptager og mangler kun forstærker, højtalere og en radio.

Så hjælp os, og lad os hører jeres mening !

Hilsen og nødråb !  
Jimmy Nakel's hold.

#### OPLÆG TIL DEBAT !

Jeg mener at vi er nået til et stade, hvor vi bør kikke lidt på hvad der sker i vores klub.

Jeg synes at der er en meget kedelig udvikling igang i vores klub, hvad angår holdning, respekt og den daglige styring i klubben. Det skal gøres klart, at jeg ikke er noget dydsmønster, men det kan være svært at trække sig selv op når tingene kører som nu !

Jeg mener at kunne iagttage en tilbagegang i vores standard som Danmarks bedste klub ! Det er muligt at der er nogle der bliver forargede over at en rødbælte kommer med et indlæg som dette, men jeg synes skam også at det er kedeligt.

Jeg vil nu fremlægge nogle eksempler, som jeg mener er yderst relevante :

1. Det kan ikke være rigtigt, at i en klub hvor man snakker om et enormt godt sammenhold og kammeratskab, skal ansætte en rengørings-M/K til at gøre rent. Det burde være en almen regel at lav-

eregraduerede hold skiftedes til at gøre rent.

2. Jeg syntes at trænerne og elever bør vise gensidig respekt for hinanden som mennesker. Det er almindeligt og en refleks, at når man møder sin træner eller andre personer man respekterer, så bukker man og udviser respekt. Dette er ikke specielt Koreansk, men noget som kaldes: almindelig høflighed.

3. Alt for ofte er der problemer, når der skal ordnes nogle småting. Eksempel : Klubben er på en bustur til et Taekwondo arrangement. Alting fungerer perfekt, indtil der var nogle der blev utilfredse med, at bestyrelsen og andre værdige personer ikke skulle rydde af fra morgenbordet. Hvordan kan der opstå problemer af den art? For det første skal man, i forbindelse med TKD-arrangementer, altid rette sig efter de højeregraduerede, og for det andet knokler bestyrelsen med alle mulige ting og sager. Så når nogle elever bliver bedt om at lave et stykke arbejde, så bør det ske øjeblikkelig! Det gælder både her, og når vi er samlet uden for klubben !

4. Det burde overhovedet ikke kunne lade sig gøre, at et hold en aften ingen træner har. HWA RANG har masser af dygtige sortbælter, og det skulle kunne lade sig gøre at skaffe en til at undervise hvis man er syg eller lignende !

Disse ting bør hurtigst muligt rettes. Holdning og respekt skal

ikke tolkes som noget diktatorisk ,men for at HWA RANG skal fungere som ledende klub, så må alle medlemmer udvise den nødvendige og vigtige respekt !

Et klart eksempel på at disse ting er misforstået kommer her: Klublokalet er fyldt til randen, og der kommer en sortbælte ind af døren. Kun en rejser sig og bukker, men hele flokken af sortbælter og elever sidder måbende tilbage og rundt i krogende er der nogen som fniser. Man føler sig jo næsten til grin. - Men der er i virkeligheden kun een der ikke er til grin !

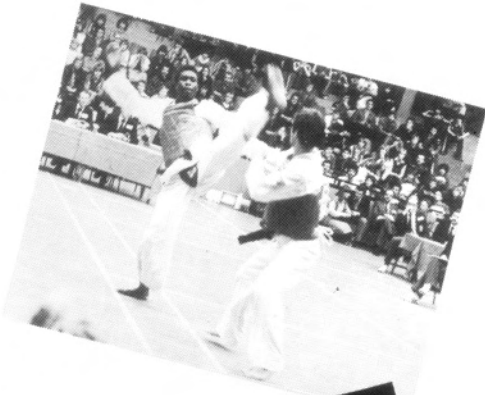
Jeg ved ikke om det skyldes opdragelsen af nybegyndere eller hvad, men hvis der ikke sker en ændring, så er jeg bange for at vores klub går en meget dyb afgrund i møde !

Til slut vil jeg bringe en kommentar, jeg hørte ved opslagstavlen. Der var et opslag om en fest og her faldt bemærkningen: " Der er snart flere fester end der er træning i denne klub " !

- Hvadenten det var en joke eller lignende, så var det en kedelig bemærkning !

Jan-Erik Nielsen

Her er der lige plads  
til lidt flere foto's  
fra EM'80 !! Juhuu!



# ALS CUP

Lørdag d. 15 November stod Nord-borg Taekwondo Klub for et kæmpe stævne - nemlig ALS CUP !

Hwa Rang deltog med 16 kæmpere og 2 sekundanter, nemlig John Pedersen og Jimmy Nakel, som klarede opgaven i flot stil. Hwa Rang havde selvfølgelig også sendt en portion af vores bedste "heppere"!

ALS CUP havde et utal af kampe, der var 178 kæmpere, og som sædvanlig er her ikke plads til at beskrive de mange kampe !

Når Hwa Rang stiller med flere kæmpere i hver vægtklasse er det umuligt at undgå at vore kæmpere kommer til at mødes. Man skal helst ikke kæmpe på "liv og død" mod en af sine klubkammerater, og der er også andre muligheder: Let frikamp, "opvisningskamp" eller en af kæmperne kan trække sig tilbage. Det er selvfølgelig ærgerligt hvis man skal trække sig, når man har trænet hårdt og måske kæmpet nogle hårde kampe, men der er intet at gøre ved det.

Dette skete flere gange ved ALS CUP, f.eks. havde Lars Hansen kæmpet 3 virkelig gode kampe, og vundet dem alle. I samme pulje havde John Hansen kæmpet sig op, og de skulle nu mødes og vinderen ville fortsætte i turneringen. Ved GRINDSTED CUP skete præcis det samme, og dengang trak Lars Hansen sig. Derfor skulle John Han-

sen måske have trukket sig denne gang, men Shin Sabum sagde at Lars Hansen skulle trække sig, så John Hansen kunne fortsætte !

Synd og skam for Lars Hansen, men der skal jo vælges een, og det blev altså John Hansen, som i finalen ydede værdig modstand mod Dang Dihn Ky Thuy der blev den endelige vinder af den vægtklasse!

De øvrige resultater fremgår af listen. Her skal dog lige nævnes at FIGHTERPOKALEN, som gives til stævnets bedste kæmper, gik til Jimmy Stålkjær !



EN BUSFULD FRA HWA RANG !

Efter en festlig middag på den gode italienske restaurant "BELLA ITALIA" i Sønderborg - det var jo godt krydret - tog vi samlet til Sønderborgs førende discotek, som hedder CLUB 11.



Hvis ikke her i forvejen var festligt, så blev der det ihvertfald da der ankom en busfuld fra Hwa Rang - vi havde jo også rigeligt at fejre !

Efter en masse sodavand og rigtig mange ture på dansegulvet, luskede vi stille hjem i CHUNG UN's lokaler hvor vi sov - MANGE TAK FOR LÅN, CHUNG UN! Ukristeligt tidligt blev vi vækket af altid morgenfriske John Pedersen, som sagtens kunne spille frisk, han var nemlig gået tidligt til køjs !

Snart kørte vi med altid festlige Arne fra Herfølge Turistfart



## ALS CUP RESULTATLISTE

1. PLADS :  
Jimmy Stålkjær, 73-78 kg  
Tessa van Velsen, - -55 kg
2. PLADS :  
Bo Detlefsen, 64-68 kg  
John V. Hansen, - -56 kg  
Dippo Amissab, 60-64 kg
3. PLADS :  
Tina Holm, - -55 kg  
Dennis Jensen, 56-60 kg  
Dorte Langbjerg, 60- - kg
4. PLADS :  
Lars Hansen, - -56 kg  
Slavko Labrovic, 64-68 kg  
Anette Hovgård, - -55 kg
- Ingen placering :  
Laust Palle  
Knud Andersen
- Overvægt :  
Flemming Kristensen  
Dan Winther
- Trukket ud af tuningen :  
Laila Jensen

hen over det skønne Danmark - Der var lidt stille i bussen, så det blev ikke til så mange fædrelandssange !

Vi sejlede over storebælt med DSB, som jo er kendt for sine modernede færger og rimelige priser !!! Ombord mødte vi skam mange andre berømte mennesker, her skal blot nævnes GOOMBAY DANCE BAND og at "læderhalsene" spiste sammen med den "store" kunstner

---

- Åh, pjat ! Det er da bare en blodsamling ! B.D. - 25.9.80

---

Poul Bundgaard - Det glemmer de skam sent !

Langt om længe nåede vi Balle-rup DOWNTOWN ! Vi fik tømt bussen og de 2 sekundanter bad alle kæmpere om at klæde om og stille op til fotografering.

Der var lidt surmuleri, som altid, men de stillede da op i fine rækker. Jeg stillede skarpt og tog masser af billeder. Hov, Formanden og Næstformanden skal da også med. Flere billeder ! Og buschaufføren Arne skal selvfølgelig huskes - ind med ham ! Og end-nu flere billeder !

Alt gik lige efter bogen, indtil Jimmy Nakel robede at der ingen film var i kameraet !

Alle kikkede lidt, - Det er da løgn, ikke ? Da sandheden trængte ind, kan det nok værre at de kom efter Jimmy Nakel - uha, uha !

Bagefter robede Jimmy Nakel, at det lille tricks havde John Peder-sen og han fundet på, fordi der altid er ballade når der skal tages billeder - god lærestreg !

Til sidst vil HWA RANG gerne takke Shin, Boo Young og Jeong, Chang Hwa, som var taget helt til Nordborg, blot for at se HWA RANG i kamp !

- Danke schön, Sæbum Nim !

For HWA RANG og "en busfuld turister" !!

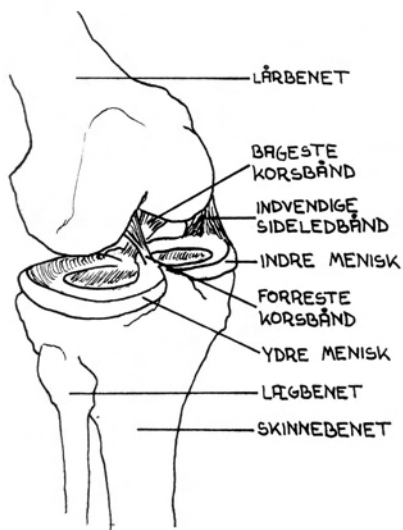
Buspassager  
Rene Nielsen

# MENISKERNE

- Funktion og skader

Meniskerne er de to halvmånefor-mede bruskskiver, der fungerer som stødpuder i knæledet. Menisk-skader indtræffer inden for de fleste idrætsgrene, og er særligt hyppige inden for kontaktsport (f.eks. fodbold og kampsport). Det er derfor på sin plads at fortælle lidt om det her.

Knæledet er legemets største led. Det er samtidig det led, der er udsat for de største belastninger. Leddet er omgivet af en led-kapsel, som er forstærket af en række ledbånd. Ledbånd og muskler sørger tilsammen for at holde lårbenet, skinnebenet og knæskallen på plads i forhold til hinanden. Ledbånd og muskler begrænser ledets bevægelser. Bevægelsesfrihed -en i et led kan dog som regel øges ved smidighedstræning. Ledets indre er fyldt med væske, der "smører" leddet og får knogledelene til at glide gnidningsfrit mod hinanden. I knæledet er indskudt en indre (på indersiden af benet) og en ydre (på ydersiden af benet) menisk, hvis placering er fremgår af figuren. Meniskerne er meget seje. Ved sammentrykning og udvidelse er de i stand til at dæmpe kraftpåvirkningerne på ledet.



MENISKERNES PLACERING I HØJRE KNÆLED. KNÆSKALLEN OG NOGLE LEDBÅND ER FJERNET.

Menisklæsioner kan forekomme både som lodrette overrivninger eller vandrette rifter, og er ofte kombineret med ledbåndsskader. Skaderne opstår ved udadrejning (her skades den indre menisk) eller indadrejning (her går det ud over den ydre) af fod og underbenet i forhold til lårbenet. Skaderne kan også opstå ved overstrækning eller kraftig bøjning af knæledet. Dette har specielt interesse for os - de fleste har nok prøvet at få lidt ondt i albuen eller knæledet efter at have udført et kraftigt slag eller spark uden at spænde musklerne ordentlig !

Symptomerne på menisklæsioner er smerter (særlig ved overstrækning eller kraftig bøjning), hævelse eller væskeansamlinger i knæet (specielt efter belastning). Endvidere kan der opstå lejlighedsvis fastlåsnings af leddet, hvis den afrevne del af menisken blokerer. Ved lettere læsioner behandles med gips om knæet og menisken vokser sammen af sig selv. I sværere tilfælde fjernes den ved en operation, da den kan undværes uden at leddets funktion hæmmes. En sådan operation kræver imidlertid at man holder 4-7 ugers pause med de fysiske aktiviteter.

DET ER DERFOR NEMMERE AT HUSKE AT VARME ORDENTLIG OP FØR ALLE FORMER FOR IDRÆTSAKTIVITET ! Og så iøvrigt at tænke over hvad man foretager sig, så man ikke belaster sin krop forkert !

Bjørn "DOC" Madsen

*Bjørn Madsen*

Anvendt litteratur :

Lademanns Lægeleksikon bd. 6

Lars Peterson & Per Renström :

Idrætsskader / Idrætstræning



# - brev fra en BEGYNDER !

- HÅNDBOLD SLIPPER JEG IKKE !

En dag kom min veninde glædestrålende op til mig. Hun havde en masse at fortælle mig, for hun var lige begyndt at gå til TAEKWON DO !

Min veninde fortalte løs, hvor hårdt og spændende det var, om hvor godt man havde det efter træningen og om nye venner og gamle bekendte. Det var lige så henrykkelsen smittede - men jeg var skam urokkelig. Jeg gik allerede til håndbold, og det ville jeg ikke uden videre slippe !

Det var først året efter, da håndboldtræneren sagde op, at jeg besluttede mig - jeg ville begynde at gå til TAEKWONDO !

Jeg havde regnet med en klub, som håndboldklubben, hvor man efter tur måtte opvarte de andre piger, gå i det nyeste modetøj og især ikke være stille af temperament, blot for overhovedet at blive accepteret ! Men der tog jeg fejl, for TAEKWONDO klubben var anderledes, .heldigvis !

Måske er det disciplinen og respekten der gør klubben anderledes. Disciplinen og respekten som for os til at acceptere hinanden, også selvom vi måske er helt forskellige !

Men selvom det hele lyder harmonisk, så vil jeg gerne spørge: - Kan i huske hvordan det var at være nybegynder ? - Næh, vel! Jeg vil prøve at friske jeres hukommelse lidt op :

Den første dag kikker man noget genert indenfor i klubben. Man følges med en ven eller veninde, man holder sig tæt sammen og prøver at virke så naturlige som muligt. Selvom man godt ved at der er et klublokale, så tør man ikke sætte sig derinde. Næh, man bliver stående ude i gangen, og sammen med de andre nysgerrige spærres man fuldstændigt.

Man tager mod til sig, og går ind i omklædningsrummet, der i pigernes tilfælde er meget småt, og der hilser man på de andre og gør de første bekendtskaber. Alle er meget søde og ønsker en held og lykke, og det er jo lige det man har brug for.

Omkledt lister man ud i flokken der endnu engang spærres, og man gør sig så lille som overhovedet muligt. Det hold som lige er blevet færdige slæber sig ud, svedige og trætte. Og ind jokker vi, spændte og generte, og stiller os rundt langs væggene.

Vi stiller os op i rækker, og lærer så træner og hjælpetræner at kende. Og så begynder opvarmningen, og den er hård, meget hård, hvis man ingen kondition har. En gang imellem aner man et lille hånligt smil hos træneren, når vi efter 5 armbøjninger på knoerne falder sammen.

Vi mærker nysgerrige blikke og grinende ansigter være rettet mod os. De, der på denne tid normalt forlængst er gået hjem, er blevet for at se på de "skægge" hvidbælter. Man bliver fløv og straks tager man modigt fat på de sidste 5 armbøjninger. Og på samme måde fortsætter det til vi langt om længe, godt svedige, er færdige.

Efter at have bukket pænt, går man i bad og derefter hjem, efter -som man stadig ikke tør vove sig ind i klublokalet !

Lidt efter lidt skrider det dog frem, man kender nu nogle flere medlemmer og går ind i klublokalet uden nogen form for generthed. Man er blevet vant til de dumme bemærkninger og de nysgerrige blikke fra de andre ! - Den sværeste tid er overstået !

Nu går vi mod en ny tid, hvor vi vil lære endnu flere medlemmer at kende , hvor "eksamenstiden" ikke længere er så fjern, og hvor vi skal lære en hel masse mere om TAEKWONDO, disciplin og respekt!

- Jeg glæder mig !

Hwa Rang medlem

Charlotte Adriaen

*Charlotte Adriaen*

- Jeg har engang fløjet sammen med Kalule, og han drak en citronvand ! Ved siden af det er Poul Bundgaard det rene vand !  
- Kom ikke her !

JN - Da Rap skrev om ALS CUP !

ntipsfilmtipsfilmtipsfilmtipsfil  
ilmtipsfilmtipsfilmtipsfilmtipsf  
psfilm tips filmtipsfilmtipsfil  
ntipsfilmtipsfilmtipsfilmtipsfil  
sfilmtipsfilmtipsfilmtipsfilmtip  
lmtipsfilmtipsfilmtipsfilmtipsfi

# FILM!

- EN TUR I BIFFEN !

En ledig aften, hvad gør man ? Der er selvfølgelig intet i "tossekassen". Så slå op i avisen og smut i biffen - for måske at blive skuffet, fordi filmen i virkeligheden slet ikke var hvad der blev lovet i avisen !

Det er selvfølgelig også svært. at lave en film, som alle bliver vildt begejstret for. Men hvis man giver sig tid og tænker over hvad man ser, så er der skam mange muligheder.

Som eksempel vil HWA RANG NYT gerne anbefale den japanske film-skaber AKIRA KUROSAWA, som har skabt film som RØDSKÆG, DEN SKJULTE FÆSTNING og KAGEMUSHA - KRIGERNES SKYGGE. Film af denne dygtige instruktør kan med jævne mellemrum ses i København. Også næste gang du har en ledig aften.

Står AKIRA KUROSAWA på plakaten er man sikker på at få en oplevelse, som man ikke glemmer lige med det samme ! Det er guld !

- Husk det nu,

AKIRA KUROSAWA !!

-rap!

ntipsfilmtipsfilmti  
filmtipsfilmtipsfilmtipsfilmtips  
ipsfilmtipsfilmtipsfilmtipsfilmt  
sfilmtipsfilmtipsfilmtipsfilmtip  
ntipsfilmti FILMTIPS lmtipsfil  
sfilmtipsfilmtipsfilmtipsfilmtip  
tipsfilmtipsfilmtipsfilmtipsfilm

# TRÆNERNES SIDE

## RESPEKT !

I vore dages moderne Danmark er respekt ikke i særlig høj kurs.

Derfor er nybegyndere delvis u-forskyldt når de ikke bukker for en højeregradueret eller udviser respekt. - De har nemlig aldrig lært det !

Det er straks noget helt andet, når man har lært om disse ting, og alligevel ikke gør som man burde !

Alt for mange har desværre misforstået noget. - HWA RANG er ikke en fritidsklub, hvor man blot kommer for at sidde og hænge indtil vejret er blevet bedre !

Taekwon Do er en mulighed ! Her kan man lære en hel del fysisk,

og næsten endnu bedre , opnå en god psyke ! Man kan faktisk forbedre sin selvdisciplin ved at træne Taekwon Do !

For at nå så fine resultater skal der blot mere til end at komme og drikke en sodavand, drille nogle klubkammerater og så gå herfra igen ! - Man skal træne, træne og atter træne. Kun derigen-nem kan man opnå en stærk ånd, som skaber disse fine resultater!

Til slut vil jeg minde om, at HWA RANG har nogle af de bedste forudsætninger at tilbyde DIG. Så hvis du virkelig vil kan du blive dygtig !

Træner

Flemming Kristensen

SPECIELT TIL FORELDRENE

# HJÆLP SØGES

TIL

## VINTERLEJREN

DER AFHOLDES I DAGENDE

26, 27, 28, 29 OG 30 DECEMBER

„DER ER SMADDERSJOVT PÅ EN LEJR !,, DRENG, HÅR

HENVEND JER TIL NÆSTFORMAND LEIF MAREK 02 - 94 64 03

# ADRESSELISTE

HWA RANG TAEKWONDO KLUB  
Magleparken 5 " Tapeten "  
2750 Ballerup  
tlf. 02 - 65 94 54

FORMAND Holger Løhndorf  
Lundebjerggårdsvej 240 st. th  
2740 Skovlunde  
tlf. 02 - 84 14 05

NÆSTFORMAND Leif Marek  
Lundebjerggårdsvej 240 l. tv  
2740 Skovlunde  
tlf. 02 - 94 64 03

KASSER Otto Petersen  
Vesterbo 75  
3500 Værløse  
tlf. 02 - 48 59 65

SEKRETÆR Tina Holm  
Baltorpvej 215 7. th  
2750 Ballerup  
tlf. 02 - 65 04 82

TRÆNER John Pedersen  
Hedeparken 85 2. th  
2750 Ballerup  
tlf. 02 - 65 41 47

TRÆNER Bo Detlefsen  
Baltorpvej 215 7. th  
2750 Ballerup  
tlf. 02 - 65 04 82

TRÆNER Jimmy Stålkjær  
Baltorpvej 163 st. tv  
2750 Ballerup  
tlf. 02 - 97 80 73

TRÆNER Jimmy Nakel  
Højagerparken 18, 2 sal  
2750 Ballerup  
tlf. 02 - 66 01 30

TRÆNER Lars Hansen  
Jægertoften 4  
2740 Skovlunde  
tlf. 02 - 91 00 10

TRÆNER John Villy Hansen  
Egernets kv. 62  
2750 Ballerup  
tlf. 02 - 97 95 83

TRÆNER Flemming Kristensen  
Grantofteparken 354  
2750 Ballerup  
tlf. 02 - 65 43 16

TRÆNER Dan Vinther  
Nissedalen 25  
2740 Skovlunde  
tlf. 02 - 94 55 12

TRÆNER Knud Andersen  
Baltorpvej 17 3. tv  
2750 Ballerup  
tlf. 02 - 97 18 07



Det er jo det vi siger :

” ALLE LÆSER HWA RANG NYT ! ”

— o o —

HWA RANG NYT ØNSKER ALLE SINE LÆSERE  
GLEDELIG JUL OG GODT NYTÅR !