



HWA-RANG

JUNI 1984



Fra Redaktionen...



**NEVER SAY
NEVER AGAIN**

Pressen skrev:
•Foryggende underholdende.

**På 6 uger set af
300.000!**

Man skal aldrig sige aldrig - selv om ingen vel efterhånden turde håbe på, at redaktionen nogensinde ville få noget som helst på gaden, er det med meget møje og besvær lykkedes for os at producere endnu et nummer (årgang ?) af Hwa-Rang Nyt.

For nybegynderholdet er det måske en overraskelse, at der i det hele taget EKKSISTERER et blad i klubben. Men bladet har

ikke desto mindre bestået i en årrække under omskiftelige forhold med skiftende redaktioner.

Vi er såmænd også ret grønne i faget. 2/3 af redaktionen har faktisk aldrig produceret andet skriftligt end et par danske stile (Annette) og noget absurd graffitti på offentlige plankeværker (Bjørn - DOC). Hvad Søren angår, har han både tidligere numre af bladet og et bladkursus bag sig.

Og så kommer vi til de vigtigste af skribenterne - JER !!! En stor tak til John Villy for artiklen om ORD OG BETYDNINGER. I andre kan godt gå hjem og skamme jer. På trods af ivrige reklamer på opslagstavlen har vi ikke hørt en lyd fra nogen af jer. Vi forventer ingen ekspertindlæg (dem tvinger vi trænerne til at lave), blot et par ord om, hvad du synes om klubben, om mesterskaber, om holdet, om trænerne, om de andre medlemmer, om den sidste klubfest, om, om, om...

Til sidst er blot at sige, at redaktionen stadig er særdeles åben for nye medlemmer. Vi vender forhåbentlig tilbage snart ...

INDE I BLADET

- side 1 Forside - ET GAMMELT KAMP-BILLEDE MED JOHN PEDERSEN
- side 2 Fra Redaktionen
- side 3 Lehgang '83 i Hamburg
- side 6 Vægttræning 2
- side 8 Sjællandsmesterskaber '84
- side 9 Ord og betydninger
- side 10 Taekwon-do WM -83
- side 11 SM '84 (fortsat) + breve
- side 12 Bagside - FLERE GAMLE FOTOS - LAUST, JOHN P. OG JOHN VILLY

I REDAKTIONEN

ANNETTE

SØREN

BJØRN (DOC)

LEHRGANG '83

i Hamburg

I år var vi 7 her fra klubben, der deltog i den 5. Lehrgang i Hwa-Rang Sportschule, Hamburg. Claus, Søren, Palle og Ahmed deltog den første uge, mens Laust, James og undertegnede (Bjørn) var med 2 uger fra d. 26/6 - 29/7.

Vi ankom friske og fulde af gåpå-mod til Hamburg søndag aften. Efter en lille spadseretur og en fortrinlig middag på en orientalsk restaurant gik vi tidligt til ro for at være friske til næste morgen.

Program for Lehrgang

Mandag morgen 6.00 begyndte træningen, og de næste 14 dage havde vi ikke mange ledige øjeblikke! Sabum Nim Shin, Boo Young forestod selv al undervisning og træning, til forskel fra tidligere år. En anden væsentlig ændring var, at Lehrgang var kortet ned fra 3 til 2 uger - vel at mærke uden at timetallet var formindsket. Vi havde således 10 timers teori, træning og meditation daglig for at nå op på et endeligt timetal på 120 - hvilket vi da også (næsten) nåede.

En typisk dag på Lehrgang begyndte for de morgenduelige af os (hmm?) kl. 5.30. De lidt mindre kvikke fik lov at sove 10 min. længere. Efter et kort brusebad havde vi 1 times meditation og 1 times træning (grundtek-

nik) fra 6-8. Herefter var der 2 timers pause til at klæde om, spise morgenmad, købe ind og klæde om igen. De 2 timer fra 10-12 blev brugt til teori eller træning. Efter frokostpausen gik det løs fra 14-18, som oftes ligeligt for-delt mellem træning (poom se) og teori. Endelig havde vi efter aftensmaden den sidste træningslektion og en times meditation. Den sidste træning var næsten altid den hårdeste, vi fik her selskab af en række sortbælter fra Shin sabum nim's skole. Der var virkeligt dygtige folk imellem som f. eks. Thomas Körper, 3. dan - desuden var de naturligvis mere udhvilede end os! Efter en time i delt selskab med kamptræning eller konditionstræning var vi som regel gennemblødt af sved og udtømt for de sidste kræfter. Efter en kop aftente eller en is gik vi til ro omkring 23 for at samle styrke til næste dag.

Trætheden melder sig!

Som den skarpsindige læser nok allerede har regnet ud, kneb det valdigt for os at få vore 8 timers skønhedssøvn om natten. Vi klarede skærene ved at tage en lille lur ind imellem, men da vi både skulle spise, vaske op, lave opgaver, gøre rent, klæde om og varme op i løbet af vore tre 2-timers pauser, forslø det ikke rigtigt. Da tidligere års morgenløb til Stadtpark var afløst af indendørs meditation fik vi ikke for meget frisk luft, og

flere begyndte da også at se lidt underligt blege og matte ud i løbet af 2 uge. Heldigvis havde Shin sabum nim taget højde for dette og planlagt flere teoritimer i 2. uge, på bekostning af de fysisk krævende trænings-timer.

Meditation

Meditations- og koncentrationsøvelserne blev tillagt større betydning i år end tidligere. Vi mediterede 30-50 min morgen og aften, foruden åndedrætsøvelser i løbet af teoritimerne. Meditationsteknikken gik ud på at sidde ubevægelig i skrædderstilling og trække vejret dybt ved først og fremmest at bevæge bugen (ikke brystet !) Under meditationen skal man koncentrere sig om vejtrækningen (f.eks. tælle åndedrag) og prøve at samle blodet i DAN JEON (underlivet).

Det var svært at sidde stille så længe med stive ben, men da Shin sabum nim lagde megen vægt på denne træning og opfordrede os til at gøre vores bedste, lykkedes det alligevel. Enkelte foretrak at meditere i liggende stilling. Denne stilling er nok en anelse for afslappet, i alt fald blev stilheden en enkelt gang brudt af en dyb snorke, der tilkendegav, at en (af tyskerne !) ligesom ikke rigtigt beherskede teknikken endnu.

Teori

Over halvdelen af Lehrgang gik med teori, og det var også (i alt fald for mit eget vedkommende) den del, der gav det største udbytte. Emnerne svingede fra det meget filosofiske og for os sværttilgængelige, som f.eks. koreansk opfattelse af

harmoni og bevægelse i kroppen eller ideologien bag poom se, til helt jordnære ting som opvarmningsprogrammer, kampregler og det koreanske talsystem. Blandt de mest spændende ting kan nævnes undervisning i selvforsvar, akupressur og behandling af sygdomme.

Næsten hver dag skulle vi lave en lille opgave i forbindelse med teoritimerne. Det kunne f.eks. være et gymnastikprogram, en ny poom se eller udenadslære. Disse opgaver gav os mange hovedbrud, men var også medvirkende til at øge det udbytte vi fik. Det vil forhåbentlig lykkes at bringe noget af det videre til jer i bladet fremover.

Træningen

I træningstimerne gjorde Shin sabum nim mest ud af grundteknikken, som han bestemt ikke var tilfreds med da vi kom. Det er forhåbentlig blevet bare en smule bedre ! Endvidere trænede vi poom se, kamp og kondition. Det var indimellem hårdt, specielt husker jeg de 4 timer lørdag morgen (uden morgenmad !), der kulminerede med at vi uden pause gik over $\frac{1}{2}$ time op og ned af gulvet med apkubi, momtong-jirugi.

Livet på Lehrgang

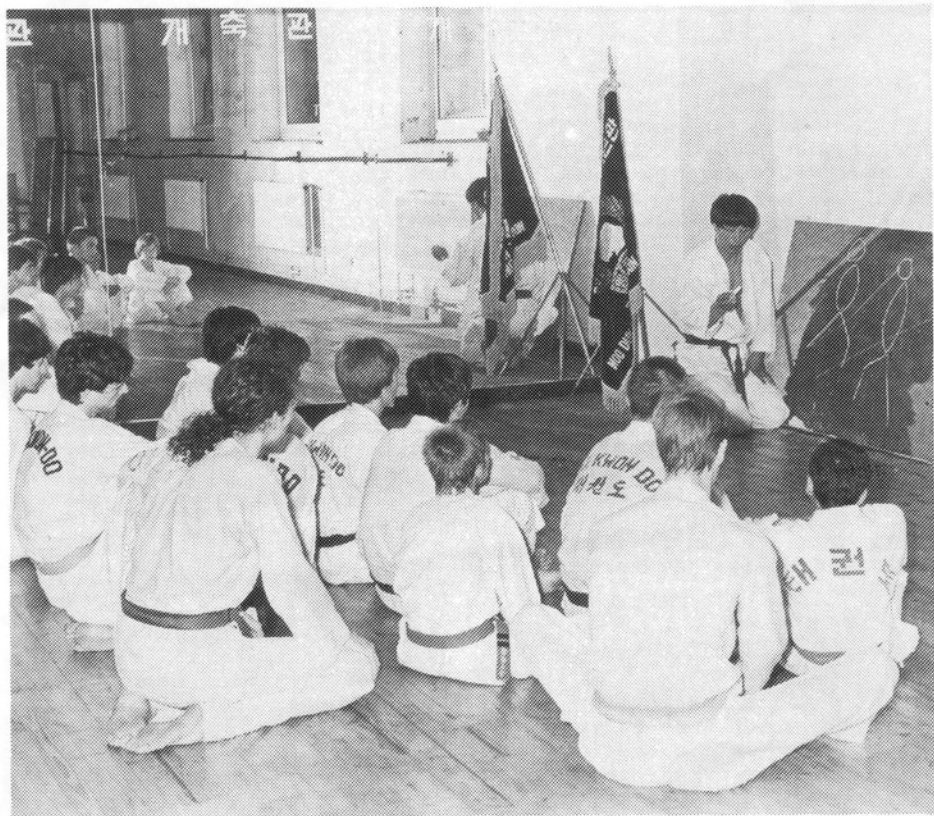
De, der har været i Hwa-Rang Sportschule, vil nok give mig ret i, at vi kan være glade for den luksuriøst indrettede klub vi har herhjemme. Foruden det berømte / berygtede brædegulv, der før eller siden gav os alle vabler på fødderne, døjede vi med pladsproblemer. Ud over os 7 fra Hwa-Rang var der 3 deltagere fra Midtdjurs og ca. 10 tyskere. Det var ikke nemt at få plads til al bagagen i omklædningsrummet (der derfor var præget af et

syndigt rod !), for ikke at snakke om hvordan vi enedes om 2 brusere og 2 toiletter !

Da flere af os ikke var særlig køkkenvante, gruede vi på forhånd for, hvordan madlavningen skulle gå. Men ved at dele os ind i hold og på skift varetage de forskellige opgaver, lykkedes det for os både at få 3 måltider om dagen og få gjort lidt rent ind imellem.

Det var en træt gruppe, der efter 2 ugers strabadser vendte hjem mod Danmark. Det meste af hjemturen kom vi sovende til ! Men vi havde da også fået trænet som aldrig før og lært en masse, der helt sikkert vil komme os til gode fremover - ikke blot i taekwon-do, men i vores dagligdag i det hele taget. Jeg vil derfor slutte af med at takke sabum nim Shin, Boo Young mange gange for det store arbejde han havde gjort med at tilrettelægge og lede Lehrgang-83.

Bjørn Madsen - DOC



- Vægttræning 2 -

Jeg vil denne gang skrive lidt om bodybuilding, dvs. vægttræning med det formål at udvikle kroppsbygningen. Da det er en sportsgren i sig selv, hører bodybuilding strengt taget ikke hjemme i et taekwon-do blad. På den anden side ved jeg, at der er flere i klubben der interesserer sig for det, og jeg har derfor valgt alligevel at skrive lidt om denne sport for at tilfredsstille de nysgerrige og måske spare de ivrige for et par skader.

Howdan skal man starte ?

Bodybuilding er temmelig udstyrskrævende. Ganske vist kan man købe Bullworkers og andet legetøj pr. postordre, men jeg har aldrig hørt om nogen, der har udviklet kroppen væsentligt på den måde - bortset fra fyrene i reklamerne ! Endvidere er det svært at læse sig til, hvordan man udfører en øvelse korrekt, og som nybegynder har man brug for en del personlig vejledning. Derfor står man sig bedst ved at starte i en klub - ikke nødvendigvis en af de store professionelle, hvor man betaler 2 - 300,- pr. mdr., men et mindre motionscenter, hvor man for rimelig betaling kan få adgang til det nødvendige udstyr og vejledning.

Teknik

Skønt enkelte institutter (Nautilus) udelukkende benytter sindrigt konstruerede maskiner, består træningsredskaberne de fleste steder stadig først og fremmest af vægtstænger og hånd-

vægte, suppleret af træningsmaskinerne.

Formålet med bodybuilding er at udvikle kroppens muskulatur. Det er derfor principielt underordnet hvor meget man løfter eller hvor mange gange man gør det. Det er derimod af stor betydning, at man udfører de enkelte øvelser korrekt. Dvs. at man ikke snyder ved at bruge andre muskelgrupper end tilsigtet, og gennemfører såvel den enkelte øvelse som hele træningsprogrammet i et jævnt, roligt tempo.

Åndedrættet skal tilpasses øvelsen. Man ændrer ind før den enkelte handling (repetition = rep) eller i begyndelsen af den (den lette del, f.eks. sænkning af vægt). Ved den styrkekrævende del af handlingen, det "døde" punkt i bevægelsen, holdes vejret kort, hvorefter man ånder ud. Det kan ikke undgås at holde vejret kort under den sværeste del af handlingen. I dette korte øjeblik stiger trykket kraftigt i brystkassen, det venøse tilbagebøl til hjertet blokeres, blodet "stiger til hovedet", og besvimelse følger hvis man fortsætter for længe med at holde vejret. Dette fænomen kender I alle til, tænk blot på når man spænder i kroppen ved en række gentagne slag.

Opbygning

Et bodybuilding program består sædvanligvis af 12-20 øvelser, der tilsammen dækker alle 7 muskelgrupper (ben, mave, ryg, bryst, skuldre, biceps og triceps). Hver øvelse udføres 3-5 gange (= set) med en lille pause på ca. 1 min. imellem. Det er vigtigt at tilpasse pausen, så-

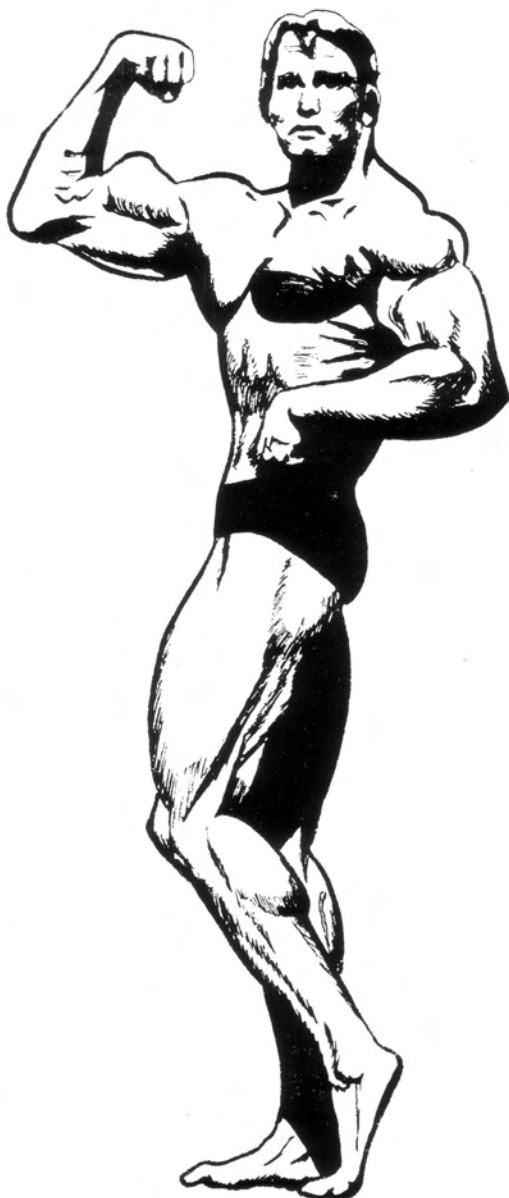
ledes at man får vejret igen uden at musklerne når at blive kolde. Hvert set består af 6-10 reps (handlinger, løft). Enkelte af muskelgrupperne trænes dog med flere repetitioner (lægge ca. 15, mave fra 30 og opefter). Det lille antal rep giver erfaringsmæssigt den hurtigste og kraftigste udvikling af muskulaturen. Den store styrke der opbygges må ikke forveksles med udholdenhed, kræfterne rækker kun til de 6-10 gentagelser, som kroppen netop er blevet trænet til. Bodybuilding er således ikke det mest velegnede supplement til taekwon-do, hvor man bør satse på større udholdenhed og træne 30-40 reps eller mere (se foregående nummer af bladet).

Hvile

Når muskulaturen trænes godt igennem, nedbrydes en del af muskelcellerne. Det er meget væsentligt, at musklerne får tid til at hvile og blive genopbygget fra træning til træning. Dette tager 1-2 døgn, måske 3 hvis man er ude af form. I denne periode føles musklerne ømme når de spændes. Den enkelte muskel kan således højst trænes 3-4 gange om ugen, men ved at træne forskellige dele af kroppen på forskellige dage (split programme) er det alligevel muligt at træne dagligt, hvilket bodybuildere på konkurrenceniveau da også gør. Normalt er 3-4 gange om ugen tilstrækkeligt til at sikre fortsat fremskridt i styrke og udvikling.

Skader

Når man ser bort fra almindelig klodsethed (det gør nederdrægtig ondt at tabe en 10-kilo skive over fødderne, jeg har selv prøvet det !) er bodybuilding en ret harmløs sport. De skader der opstår skyldes først og fremmest overbelastning af



led (knæ, albuer, håndled, ryghvirvler) eller forstrækning af muskulatur. Begge dele modvirkes ved ordentlig opvarmning, f.eks. ved at begynde hver øvelse med et set på 15-20 reps med lav vægt. Mange bruger et bredt læderbælte til at støtte i lenden ved tunge løft. Er skaden sket, går den som regel over af sig selv efter nogen tids pause, evt. ved massagebehandling.

Kost

Som det forhåbentlig fremgår af ovenstående, består hemmeligheden bag bodybuilders tilmålte utrolige dimensioner først og

fremmest af hyppig træning og et ideelt opbygget træningsprogram. alligevel florerer handelen med diverse kosttilskud livligt, båret oppe af en tvivlsom reklame. Skønt man naturligvis har bedst af en sund kost med rigeligt protein, vitaminer og mineraler, er behovet overdrevet. Uanset fysisk aktivitet vil en fornuftig og varieret kost, evt. suppleret med vitaminpiller (Brugsens de billige !) være tilstrækkeligt til at dække vore behov. Jeg vil næste gang skrive mere om, hvad vores føde egentlig består af, og hvad den bør (og ikke bør !) indeholde.

Bjørn Madsen - DOC

SJÆLLANDS - MESTERSKABER 1984

Nok engang blev det tid til at afholde SM, og også denne gang blev stævnet afholdt i Solrød. sidste gang var i 1982.

Så lørdag den 11 februar kl. 6.30 stod 22 kampivrige kæmper i Hwa-Rang og ventede på at komme i gang.

Kl. 6.50 kom bussen, og afsted gik det mod Solrød idrætshal.

Kl. 7.30 blev alle vejret og vi klarede vægten uden besvær.

Kl. 8.30 kunne de sultne kæmper endelig få noget at spise. Vores flinke formand havde nemlig sørget for morgenmad til os.

Efter morgenmaden, som faldt på et tomt sted hos de fleste, forsøgte vi at få rede på hvem der skulle kæmpe mod hvem. Da der var flere i samme vægtklasse var muligheden for at trække hinanden desværre stor. Der var da også flere kampe der var afgjort inden kæmperne gik på banen.

De fleste af vores kæmper gjorde det godt, og mange overraskede os med deres kampe. F.eks. Phong Lee viste en fremragende teknik på banen og vandt da også sin første kamp. Men måtte desværre nøjes en sølvmedalje og lade guld til en sortbælte.

FORTSÆTTES -

Ord og Betydninger

cha ryot : retstilling

gyong re : buk, hils

jo gyo : 1 dan

gyo sa : 2-3 dan

sa bum : 4-7 dan

bum sa : 8- dan

eksempel :

Hvis hr. Shin kommer ind i do jangen (træningssalen), vil den højst graduerede kommandere "cha ryot" (ret), "sa bum nim gyong re" (buk for mesteren - "nim" betyder hr.).

NB : Hvis der ikke er tale om ens egen stormester, vil mesterens navn blive sagt før "sa bum nim" (f.eks. Ko, sa bum nim).

TALORD

Mængdetal (en/et, to tre osv.) benyttes når man tæller, f.eks. under opvarmning eller når man laver et bestemt antal spark. Ordenstal (første, anden, tredje osv.) benyttes bl.a. til at benævne taegueks.

MÆNGDETAL

1 : ha na
2 : dul
3 : set
4 : net
5 : da sot
6 : yo sot
7 : il gob
8 : yeo delb
9 : a hop
10 : yeol

ORDENSTAL

1. : il
2. : ih
3. : sam
4. : sa
5. : oh
6. : yuk
7. : chil
8. : pal
9. : gu
10. : sib

JOHN VILLY HANSEN

TAEKWONDO WM-83



Det 6. VM i taekwon-do blev afviklet i Brøndbyhallen d. 20.-23. oktober. Det var en stor opgave for vores lille forbund med kun ca. 5000 medlemmer at afvikle dette store stævne med deltagere fra knap 60 nationer. Mange var spændte, ville det lykkes ?

Arrangementets afvikling

Det lykkedes faktisk for Organisationskomiteen at få VM til at glide ud over al forventning. Selve hallen var udsmykket stilfuldt, sådan som det hører til ved et stævne af den størrelsesorden. De forskellige nationers flag hang ned fra loftet, med Dannebrog i midten flankeret af Det Olympiske Flag og World Taekwon-do Federation's flag. På gulvet var fire kampbaner i stærke gule og blå farver, og en enkelt blomsterbuket var der såmænd også blevet plads til hist og her.

Tidsplanerne blev stort set overholdt, det ser man sjældent ved de nationale mesterskaber ! Blot ville det have været rart at undgå de lange frokost- og aftenpauser, da Brøndbyhallen er mildest talt dødtrist at trave rundt i i flere timer. Mens vi taler om Brøndbyhallen, så levede den berygtede akustik op til forventningerne, idet ingen kunne høre en lyd af annonceringerne før kampene. Vi klarede os ved at kigge på coach'enes træningstrøjer !

Kampene

Ved et sådant VM er der en masse gode kampe. Men der er sandelig også meget lort (rent ud sagt). Faktisk var der mest af det sidste. Nogle kæmpere kæmpede nærmest judo med kast over skulderen, andre slog med fuldt overlæg i hovedet.

Danmark stillede med kæmpere i 8 herre- og 4 dameklasser. Der var især stillet forventninger til Torben Madsen i sværvægtsklassen over 84 kg og Else Marie Olsen i klassen over 67 kg. Ingen af de to kæmpere var dog særligt heldige, og i det hele taget hævdede den danske indsats sig ikke over gennemsnittet. Medaljehøsten var pæn på trods af dette, 1 sølv og 3 bronze. Dette skyldtes det ringe deltagerantal i dameklasserne - en italiensk pige vandt endog VM uden kamp !

De bedste kampe blev som forventet præsteret af koreanerne, selv om standarden også her var meget svingende. I klassen 68-73 kg præsterede Kuk Hyeon Jeong på stævnets sidste dag en storslået kamp mod den skrappe vesttysker Helmut Gärtner. Kuk Hyeon Jeong vandt denne kamp og senere mesterskabet ved lynhurtige og perfekte teknikker. I 60-64 kg klassen imponerede Jae Ku Han ved sin fightermentalitet, på trods af en fodskade kæmpede han hårdnakket videre gennem flere kampe. Korea blev, som ved tidligere VM, samlet vinder.

PR for taekwon-do ?

Mens arrangørerne havde check på tingene og udviste en god sportsånd, kneb det tiltider gevaldigt for deltagerne og deres tilhængere. Som de fleste jo nok ved fra pressen, kulminerede dette med bortvisning af Taiwan og Iran fra stævnet. I et andet tilfælde larmede det tyske publikum længe og højlydt over en dom, der gik en af deres kæmpere imod. Endelig reagerede så godt som ingen af deltagerne på speakerens gentagne opfordringer til at stille op til den afsluttende ceremoni. En sådan opførsel giver vores sport et dårligt ry. Jeg vil derfor håbe, at de mange udøvere af taekwon-do lærer at optræde med større værdighed og respekt inden de næste verdensmesterskaber i Seoul, Korea, 1985.

BJØRN MADSEN - DOC

SM -84 (FORTSAT)

Også Claus Mørkholt gjorde det godt, han tabte sin første kamp, men var heldig at få en kamp til, hvor han beviste, at han også kunne. Han vandt på knock out i 2. omgang, og fik for dette en bronzemedalje.

Flemming Kristensen vandt sine to kampe. På trods af at vi næsten måtte bære ham ud af banen p.g.a. hans dårlige kondition, fik han guld.

John Villy fik også guld, skønt han ikke kæmpede en ærlig kamp. Der var nemlig 3 kæmpere fra Hwa-Rang i samme vægtklasse - Terry Snor, Hamed og John Vil-

ly - og alle tre lå i samme pulje. Terry og Hamed kæmpede først, og Hamed løb af med sejren. Han skulle derefter møde John. John vandt kampen (som aftalt) på teknisk knock out efter 1 minut på banen. John var hermed kommet i finalen. Heller ikke her fik han modstand, da den anden kæmper trak sig p.g.a. en skade i foden...

Guld fik også Mette Haurholm. Hun kæmpede en kamp de fleste piger kunne lære noget af. Hendes gå-på-mod var fremragende, og medvirkende til, at hendes modstander i 3. omgang gav op og fik håndklædet smidt ind. Guldet var hermed hjemme til Mette. Mette fandt dog først ud af at hun havde vundet kampen på teknisk K.O. da vi andre fortalte hende det et stykke tid efter, at kampen var afgjort.

Alt i alt vandt Hwa-Rang's kæmpere 3 guld-, 3 sølv- og 8 bronzemedaljer.

ANNETTE

Brevkassen

Ja, her skulle så ha' været en bunke breve fra medlemmerne (DIG for eksempel!). Det eneste vi har modtaget er en anmodning fra støtteforeningen om at få lidt mere feedback (godt - skidt - midt imellem) med hensyn til varedvalget i køkkenet. Ud over det - INTET.

DET ER FOR DÅRLIGT!!!
Redaktionen håber spændt på en masse indlæg til næste nummer af Hwa-Rang Nyt.

