



Cho's Friends  
**Do Woo**  
- for old values -

**No.1  
2002**

**Dette nummer inneholder bl.a.:**

Grandmasters ord

Mudo på Vestoppland Folkehøyskole

Kneskader

Ki del III

Beltesystemet i Sunnfjord

Sommertrening i Korea

Koreansk Kulturdag i Bergen

KyongDang skolen del 1



**Løssalg kr. 15,-**

## Do Woo nr. 7

Medlemsblad for Traditional  
Taekwondo Union - Cho' Friends

### I redaksjonen:

Bjørn Sulen - Redaktør

Layout: Bjørn Sulen

Redaksjonen påtar seg intet ansvar for manuskripter, fotos og tegninger som innsendes. Meninger uttrykt i artikler er forfatterens egne, og kan ikke tas til inntekt for TTU's eller bladets holdninger og synspunkter. Innlegg til bladet bes fortrinnsvis sendt på e-post eller diskett. Hvis du sender scannede blider, send dem helst i TIFF-format. Du kan også sende originaler (papirkopier eller negativ/dias), eller bilder tatt med digitalt kamera.

Opplag 1000 stk

Trykk: Bodonihus, Norge

### Innmelding i TTU:

TTU v/Bjørn Sulen  
Eikeviken 40  
N-5035 Bergen  
Tlf: +47 55 33 02 92  
Mail: bs@ttu.no

### Internett adresse:

www.ttu.no

### Forsiden:

Grandmaster Choi spiller tradisjonell tromme under Koreansk kulturdag i Bergen 7. juli 2001

Endelig er vi klar med et nytt nummer av Do Woo. Det har drøyd ganske lenge siden sist gang, men nå er vi endelig i havn.

Å lage et medlemsblad for en krevende organisasjon som TTU er en vanskelig oppgave. Det krever mye tid og krefter. Særlig kan det noen ganger være vanskelig å få tak i stoff til bladet - utrolig nok. Det skyldes nok ikke at TTU ikke har høyt nok aktivitetsnivå, men antagelig at ikke medlemmene er flinke nok til å skrive om det som de er opptatte av, eller som de er med på.

Jeg vil oppfordre medlemmene til å skrive. Det trenger ikke å være så avanserte artikler - heller ikke lange. Skriv gjerne noe som du selv tror du ville hatt glede av å lese i dette bladet. Send også gjerne inn bilder eller tegninger.

**Oppfordrer herved barn å sende inn Taekwondo-tegninger til bladet. Hvis vi får inn mange tegninger - kan vi kanskje premiere de beste?**

Jeg vil gjerne rette en takk til de som har skrevet i dette bladet. Flere av de har blitt gjengangere i de siste bladene, og har også denne gangen skrevet interessante og givende artikler.

## Sommerleiren 2002

Fakta om årets sommerleir:

**Når:** Denne gangen blir sommerleiren hele 10 dager. Vi starter allerede torsdag 20.juni og vil holde på til Lørdag 29. juni. Dette gir de som ikke har anledning til å ha ferie disse dagene til å delta den første helgen.

Danseminaret starter også 20.juni

**Hvor:** Brandbu - Vestoppland  
Folkehøgskole som i fjor.

### Instruktører på leiren:

Grandmaster Pak Hee Man, 9dan  
Grandmaster Choi Kyong An, 8dan  
Grandmaster Cho Woon Sup, 8dan  
Grandmaster Han Jeong Do, 9dan  
Grandmaster Kan Ung Sun, 9dan  
Master Svein Andersstuen, 5dan  
Master Erling Oppedal, 5dan  
Master Michael Jørgensen, 5dan  
Master Jan Terje Sletten, 5dan  
Master Ole Havmøller, 4dan  
Master Jong Bo Park  
Kyosa Stig Jacobsen, 3dan  
Kyosa Freddy Tangen, dan

### Vi vil få trening i følgende grener:

Taekwondo, Hapkido, Gunmoodo,  
Kyongdang, Tae Kyon, Ki Gong, Jang  
Sung

## Porteføljesystem

- 1) Aksjer
- 2) Obligasjoner
- 3) Derivater
- 4) Valuta
- 5) Lån

# TAZETT

Tazett as, Dyrøkkeveien 13  
P.O.Box 255, N-1441 Drøbak  
Tel. + 47 64 93 71 60 Fax + 47 64 93 71 61  
E-mail : tazett@tazett.com  
Org. no. 959 779 759

**Mer enn 300 kunder i Norge.  
Besøk oss på [www.tazett.com](http://www.tazett.com)**

# GRANDMASTER CHO'S ORD

Klokken stopper aldri,- en ny tid kommer uansett. I år 2000 ble OL en del av den offisielle TKD og TTU har også blitt ett år eldre. Landslaget fra Korea besøkte oss på sommerleiren 2000, landskamp mellom våres to land, oppvisning av Koreas landslag og Koreansk kulturdag i 2001 i Bergen er bare noe av det TTU har arrangert.

Vi har ikke noe offisiell støtte eller hjelp,- vi gjør alt selv! Vi arbeider året rundt for en bedre Tae Kwon Do. Det skal hjelpe dagens TKD-miljø, våres medlemmer og det samfunn vi er en del av.

Jeg er veldig stolt av TTUsmedlemmer, og styret som har klart det store arbeidet i år 2001. I år 2002 er vi ett skritt fram fra år 2001. Vi skal ha påskeleir i samarbeid med danske Chos vennergruppe. Og sommerleir i samarbeid med Vestoppland Folkehøgskole. Mastere fra forskjellige land underviser på leiren og det blir Koreatur mot slutten av sommeren. Kanskje får vi også besøk av en stor gruppe fra USA sammen med Grandmaster Park. Gjennom året blir det flere ganger arrangert instruktørsamlinger og vi skal gå gjennom pensum og teori. Årets sommerleir vil også inneholde internasjonalt instruktørseminar. Flere bilder vil bli tatt i samarbeid med profesjonell fotograf,- fortrinnsvis med tanke på illustrasjoner til ny bok jeg arbeider med. Målet er å bli ferdig med utarbeidelsen av denne i løpet av året.

I dag: - vi skal selv bli bedre og få enda flere medlemmer, fordi alle støtter hverandre og er glade for TTUs tanker.

Samtidig: - styret har arbeidet hardt for oss. Særlig Bjørn Sulen og Ernst Børge Johannsen har gjort en stor jobb for TTU i år. En stor takk til dem gjennom dette brevet.

Jeg håper vi prøver å dele ansvar og arbeid i dette kalenderår. Ikke belaste enkelte for mye. Jeg vil ikke at enkeltpersoner skal bli sliten og trett over arbeidet i TTU,- men være glad og tiltakslysten. Da blir det mer effektivt og lengre varig arbeid. Mer nyttefullt og effektivt for TTUs medlemmer at de som arbeider i styret og stell har krefter til å holde på lenger enn ett år om gangen!

Jeg hørte at TKD vil fortsette som offisiell del av OL i Athen 2004. Er glad for dette og gratulerer at TKD er blitt en fast del av dette arrangement i fremtiden.

TTUs måte er breddeidrett. Folk lærer gladelig gjennom TKD-trening. Hvis vi har flere medlemmer vi har sjangsen til å få flere talenter i sportsgrenen også. Dvs: TTU støtter også konkurransesiden.

Den verden vi kaller materialverden med sine mange elektroniske ting utvikler seg veldig raskt. Den hjelper på at livet får bedre kvalitet men vi glemmer og mister hva livets mening er. Jeg mener mennesket holder kontakt med materialistismen. ( Penger, politikk, makt etc.). Men vi har mistet balansen med naturlig harmoni fra mennesket til mennesket. TKD lærer oss via ett lite univers at kropp og sinn er også en del av naturen.

Det er meningen å beholde kjærligheten vi må ikke glemme den filosofien.

Kjære medlemmer: Vi skal slappe av, ta det rolig med ditt sinn og kropp og prøve å puste rolig og meditere. Jeg holder Hap Jang - og tenker på dere. God helse og lykkelig liv i dette år. Vi sees snart!

Kwanjang.



## Takk!

Jeg vil gjerne benytte anledningen til å takke for alle gaver, blomster og hilsener i forbindelse med min 50års dag 5.februar i år. Jeg vil også takke alle som tok seg tid til å delta på min fest som ble avholdt i Bergen 2.februar.

*Cho Woon Sup*

# Beltesystemet i Sunnfjord Tae Kwon Do klubb

HVITT – GULT – GRØNT – BLÅTT –BLÅTT m/rød stripe RØDT – RØDT m/en svart stripe, RØDT m/to svarte striper, RØDT m/tre svarte striper – SVART

**Antall graderinger på cupnivå er 8 og det er 5 farger. Vi bruker ikke rød og sort tape for å markere graden vår på belte. En cupgradert elev har ikke lov å sy eller markere på annen måte navn på dojang, eget navn eller cupgraden sin på belte**

Heller ikke hovedinstruktør som er den eneste svartbelten i klubben har noensinne hatt tape eller påsydd striper for å markere sine dan. Hun tok sin 1 dan i Korea i 1987.

Tae kwon do har tradisjonelt sett ett hierakisystem som vises tydelig ved form av beltesystemet og dets fargesymbolikk. Som i andre kampkunster starter graderingsystemet symbolsk med lyse farger og stiger mot det mørke. Bilde på det kan være: ett frø i jorden som vokser seg til å bli en sterk og smidig plante som etter hvert som det vokser strekker seg mot lyset og himmelen. I palgwen finner vi de 5 elementer og vi har 8 mønster vi lærer, en for hver gradering. Derfor er det naturlig at det kun finnes 5 farger og 8 graderinger ( 8-1cup). Dangraderingene går fra 1 til 8 dan. Vi ser at sirkelen på en måte blir sluttet.

I Tae Kwon Do er denne filosofien genuin men likevel opplever man at striper og andre farger er puttet inn flere steder. Hvorfor det er slik har nok flere grunner. En av grunnene var at det i 1984 ble dannet Norges Karate og Taekwon Do forbund og fargene på beltene ble like i begge stilarter. TKD som var en

minoritetsgruppe føyde seg etter karatesystemet. Mange følger dette ennå uten at de sannsynligvis tenker over hvorfor. Og en annen grunn er nok rett å slett uvitenhet rundt i taekwondo miljøet. Når en ting er etablert som en vane kan det også være ett tiltak å endre vanen, selv om det ikke burde være en stor greie å fjerne det orange belte som tross alt er en farge som ikke har med tkd å gjøre, men som er et karatebelte. En annen grunn er dessverre den økonomiske biten. Man kommer ikke vekk fra det faktum at klubben din og forbundet tjener penger på sine graderinger. Og jo flere graderinger jo mer penger i kassen. Det er trist at fokus havner en annen plass enn der det bør noen ganger men sånn er det bare.

Tross alt er det i Taekwondo ett hierakisystem bygget på tillit, respekt og solidaritet og det innebærer at hovedinstruktør som den øverste i hierakisystemet har ett faglig ansvar for TKD delen i klubben sin. Og ett enda større ansvar er å vise i praksis at Grandmasters ord følges.

Da TTU ble dannet i 1996 ba president og overhodet for eldsterådet grandmaster Cho Woon Sup 8dan sine medlemmer om å innføre det beltesystemet som er det opprinnelige og tradisjonelle i sine klubber. Etter 5 år har fremdeles mange medlemsklubber ennå ikke fulgt grandmasters ønske, dette til tross for at en slik endring ikke byr på noe vanskeligheter. Sunnfjord TKD Dojang har 5 års erfaring med å følge tradisjonen med 5 farger og 8 graderinger, og vi har ingen problemer med dette. Kun fordommer og argumenter fra enkelte ”forståesepåere” og spesielt i starten. Argumenter med all slags grunner til at det var udemokratisk

og praktisk vanskelig å ta en avgjørelse kom fra alle kanter. Spesielt forbundet var skeptisk fordi de var redd for å miste en inntektskilde og redd for å miste noe av sin myndighet. Og det er noe undertegnede ikke helt klarer å forstå. Jeg har siden jeg begynte med TKD i 1984 trodd at den øverste master og leder tok avgjørelser på vegne av sine elever i den tro at vedkommende gjør det for beste for dem og ikke for å skape trøbbel. Etter at jeg selv ble hovedinstruktør, først i Centrum tkd Dojang på 80-tallet, så som klubbgrunnlegger av STKD har jeg mange ganger måtte ta viktige avgjørelser til klubbens beste og kjempet for det jeg tror på og mener er rett.

Min oppfordring til dere TTU medlemmer der ute: vær tro mot din grandmaster og din idrett/kampkunst og følg magefølelsen din. Sett deg inn i historien og bakgrunnen for din tkd. Det er nemlig din jobb som hovedinstruktør å bestemme hvordan trening og miljø skal være og dine holdninger vil gjenspeile seg i dine elevers. Og som elev oppfordrer jeg deg til å spørre din hovedinstruktør hvorfor han ikke har gjort noe med dette ennå. Be om en forklaring på at dere som tkdklubb kjører ett beltesystem som er karaterettet. Vi bør alle være stolt av våre røtter og vise oss frem i dobok og belte med æren i behold. Verken forbund eller andre bør få skremme deg fra å gjøre det du føler er rett.

I forhold til pensum vil jeg helt kort til slutt informere om at det ikke er så komplisert som enkelte vil ha det til når du tar bort en farge og dermed en cup. Helt enkelt kan jeg forklare

det med at før du kan ta din første gradering i en tradisjonell tkd-klubb som hvitbelte må du kunne en poomse, Il Jang.-trestepspsrring og de andre grunnteknikkene du har i pensumlisten som tilsvare det du er vant med til 8 cup. Det betyr i praksis at det tar litt lenger (trenings)tid før du kan innstilles til din første gradering, og når du får ditt første fargabelte er det gult. En gulbelte i STKD kan like mye som en orangebelte kan der den fargen er i bruk. Når vår elev skal opp til sin andre gradering er det ee Jang han skal kunne og resten av pensum som hører til 7cup, (grønt) belte. Akkurat slik som alle andre tkd klubber har det. Så noe mer hokus pokus er det ikke. Vår klubb var, og er en foregrunnsklubb i TTU , og det er vi mektig stolt av. Vi er også den aller første klubb innmeldt i organisasjonen, hovedinstruktør Nina Standal har det aller første medlemsnummer og hun var med som sekretær de første 2 årene fra grunnleggelsen av. For øvrig ble det konstituelle organisasjonsmøte holdt i Førde på Sunnfjord hotell i 1996.

Helt tilslutt en kommentar på at vi ikke taper striper på beltene: Denne avgjørelsen var nok den eneste våre klubbelever reagerte litt på. De syntes det var trist at de ikke fikk markert på belte sitt at de hadde vært oppe til gradering å klart 5 cup(blått m/ rød stripe). Eller 3,2,og 1 cup (rødt m/en to og tre striper). Personlig kan jeg forstå deres første reaksjon på dette. De er unge i tkd utviklingen og syns det er stas å smykke seg med

tittler og ordener og markeringer av forskjellig slag, men i dag er det ingen av klubbens elever som har problemer med at det ikke er en tapebit på belte sitt. Faktisk er det noen ganger ganske artig å oppleve alle de pussige situasjonene de kommer opp i på stevner, treningsamlinger, leirer o-a fordi folk flest, (medelever) kun ser med sine øyne etter grad og ikke alltid er så oppservant i forhold til det en elev har av kunnskap. Oppførsel teknikkutførelser og lignende. Ofte er det en eller annen som sier for eksempel: "Hei du står feil oppstilt på rekken, du har ikke stripe så gå lenger bak"..... eller de kan undervurdere elevens kunnskap i kamp fordi de tror de har en annen grad enn den de har,

det har erfaringsmessig de siste par årene skapt mer samhold. Vi blir bedre kjent med hverandre og jeg har som hovedinstruktør observert at mine elever ofte syns det er ganske gøyalt at de har en "usynlig" grad.

De er også opplært til å være stolt av sin klubb. De er klubbens ansikt utad og det er elevene som er klubben. Uten dem - ingen klubb. At vi kjører det tradisjonelle beltesystemet har de godt grunnlag for å forstå, vi har teoriprøver før hver gradering og vi har etter hvert etablert egne tradisjoner i klubben som bygger på god allmenutdannelse, bredde i treningen og vi legger stor vekt på den sosiale biten.

## GRADERING

Klubben har 1 til 2 ganger i året ett graderingstilbud her i Førde, men det betyr ikke at alle automatisk kan "gå opp" hver gang. Treningstid, innsats og ikke minst tkdforståelse, teorikunnskap og teknikkutvikling er avgjørende for om en elev er klar til gradering. De kan ikke selv bestemme at de skal graderes til ny grad. Oppropsboken hjelper trenerne til å holde rede på fravær og oppmøte. Vi følger også TTUs retningslinjer for hva pensum skal bestå av i tillegg til at Budoforbundets offisielle krav til beltegradene følges. Det er grandmaster Cho Woon Sup 8dan eller Master Erling Oppedal 5dan fra Bergen Vest tkd som i hovedsak brukes som graderingsansvarlige i

Rødbeltene i klubben får litt større oppgaver de får lenger tid på å utarbeide. Disse kompendiene samles i en stor perm som settes i klubbens skap i Dojangen og som alle trenerne kan bruke i undervisningen/instruksjonen av elevene. Når elevene er vant med teoribiten blir de også bedre rustet til å takle en dangradering en gang i fremtiden. Prosessen med å arbeide med oppgavene gir også rødbeltene, som ofte er trenere, en enda bedre tkdforståelse og dermed blir de enda bedre



Fra gradering i Førde 2002, men elever fra Sunnfjord og Nordfjord

noe som kan være til fordel eller en dommer i en konkurranse som undervurderer eleven fordi han mer eller mindre ubevisst vurderer ham/henne etter det øyet ser av belte, noe som ikke alltid er til fordel...m.m. Ofte kommer elevene mer i snakk med hverandre under rekkeoppstillinger eller i Dojangen ellers fordi det ennå er noe uvanlig rundt om å finne en 5 eller 3, 2, 1cupelev uten stripe og

Til tross for at vi ligger geografisk litt isolert fra nærmeste tkd-klubb, (ca 31/2 times reise) har vi mer enn mange andre klubber impulser fra "verden" utenfor fylket fordi vi ca. hver 5 uke har gjesteinstruktører på besøk i tillegg til god kontakt med grandmaster og resten av tkd-Norge i form av aktiv reisevirksomhet på stevner, samlinger, kurs og leirer. En gang i året har vi selv hatt arrangement der vi inviterer alle klubber i Norge.

STKD. Det er disse to som til syvende og sist avgjør om eleven skal bestå eller ikke. (Hovedinstruktør pleier å innstille de elever hun mener er klar, de som ikke er det av forskjellige grunner blir bedt om å vente. Vi utvikler oss alle i rykk og napp, og svært individuelt. Det er viktig å forstå at det ikke er noe nederlag å måtte vente noen måneder). Uken før gradering blir det avholdt en teoritest for de voksne, (over12år). Som er en del av graderingen.

utøvere og trenere som er til gagn for både klubben og seg selv. Ungene har ikke teoriprøve, men blir spurt muntlig litt om div.

# KNESKADER

***Hvordan skjer kneskader?, Hvordan kan jeg vite at en kneskade er alvorlig? Hva skal jeg gjøre selv? Når kan jeg drive trening og konkurranser igjen?***

**Disse og andre spørsmål får du svar på i denne artikkelen av Thomas Sewell**

*Hvordan skjer kneskader?*

Kneskader skjer ved at kneet utsettes for store belastninger ved vridninger, bråstans, skifte av fartsretning. Kan kneskader være alvorlige? Inne i kneleddet ligger det 2 menisken samt 2 korsbånd, På hver side har vi sidebånd. Leddflatene er dekket av brusk, Alle disse strukturene kan skades. Korsbåndskader og bruskskader regnes som alvorlige skader. Skader på sidebåndene kan også være alvorlige

*Hvordan kan jeg vite at en kneskade er alvorlig?*

Alle kneskader der kneet etterpå føles ustabil eller der det kommer hevelse innen 2 timer betraktes som alvorlige kneskader. Det samme gjelder kneskader der man ikke kan trå på benet etterpå, likeens skader der kneet ikke kan rettes ut etter skaden.

*Hva skal jeg gjøre selv?*

Ved alle kneskader der man kjenner at kneet ikke fungerer som det skal bør man straks stanse treningen eller Konkurransen. Dernest bør man sørge for skikkelig førstehjelp i form av nedkjøling, trykkbandasje og

ro. Behold bandasjen på og om tvil kontakt lege straks eller neste dag.

*Hva vil legen gjøre ved alvorlige kneskader?*

Ved meniskskader vil man vanligvis sperere og fjerne den skadede delen av menisken. Dette gjøres i dag gjennom et tynt rør og man behøver vanligvis ikke være innlagt på sykehus. Ved avrivning av fremre korsbånd må man



operere idrettsutøvere i ballidretter. Man lager da et nytt korsbånd av en annen sene i kroppen. dette må utføres på sykehus og operasjonen gjøres av ortopeder som har erfaring med slike operasjoner. Ved avrivning av bakre korsbånd vil man vanligvis forsøke opptrening da operasjonsresultatene her ikke er så gode. Ved skader på leddbåndet på innsiden av kneet vil man behandle med en spesiell knebandasje og opptrening. der leddbåndet er revet helt av vil enkelte operere andre bruke knebandasje og opptrening. Ved bruddskader vil man i første omgang forsøke opptrening.

*Når kan jeg drive trening og konkurranser igjen?*

Etter en meniskoperasjon vil man ved

skader av indre menisk kunne trene for fullt etter ca. 2-3 uker, ved skade av ytre menisk etter ca. 4-6 uker. Etter en korsbåndskade må man trene opp kneet i 2-3 måneder før man forsøker konkurranser. Er de satt inn en ny sene vil opptreningen vare i minst 6-7 måneder og man anbefaler å vente med konkurranser i nærmere ett år. Ved brusk skader vil skadetiden avhenge av de plagene man har. *Hvilke komplikasjoner kan opptre etter kneskader?*

Den mest fryktede komplikasjonen etter kneskade er at det skal utvikle slitasje forandringer i kneet. Tegnene på det er at kneet begynner å verke etter større anstrengelser og at det begynner å hovne etter trening, kamper eller liknende. Da store belastninger kan påskynde slitasjen bør man om man merker dette en tid etter en kneskade søke råd hos en lege med erfaring i kneskader. Etter korsbåndoperasjon kan det en sjelden gang danne seg arrvev inne i kneet Dette gjør at kneet ikke kan strekkes helt ut eller bøyes skikkelig. Du bør i slike tilfelle oppsøke den legen som opererte deg.

*Thomas Sewell B.Sc  
Fysioterapeut*

# TAEKWONDO im Turnverein Seulberg e.V.

Der Turnverein Seulberg (TVS) ist ein sehr alter Verein. Er wurde 1898 gegründet. Taekwondo wurde 1986 erstmals im Hochtaunuskreis als Untergruppe in der Judoabteilung angeboten, bis 1987 eine eigenständige

TKD - Abteilung in unserem Verein gegründet wurde.

Damals noch von dem frischgebackenen Dan - Träger Helge Fitz geleitet, wurden in 10 Jahren im Wettkampfbereich über 20 Hessentitel und auch im Schattenkampf (Formen) mehrere Hessentitel errungen. 1994 kamen Markus Rose und Natale Zanfino als neue Übungsleiter hinzu, die auch heute noch im Verein aktiv sind. Ende 1999 übernahm Meister Constantin Zabbal (5. Dan) – Schüler von Großmeister Cho Woon Sup – die TKD – Abteilung und das Training. Die Anzahl der Mitglieder zu diesem Zeitpunkt betrug ca. 110, davon waren 30 aktiv. Schon am Ende des Jahres 2000 hatte die Abteilung durch das große Engagement des neuen Trainers 151 Mitglieder, davon ca. 119 aktiv!

Es gibt 3 Trainingsgruppen: Kinder, eine sehr starke Gruppe von bis zu 30 Kindern im Training, Jugendliche und Erwachsene. Jede Gruppe trainiert 3 mal in der Woche. Kinder und Jugend jeweils 1,5 Stunden -, Erwachsene jeweils 2 Std. pro Trainingseinheit. Zusätzlich werden Sonntags 2 Std. ( Combat ) Maru Kyorugi und 2 Std. Kyong Dang angeboten. Vor Prüfungen und Wettkämpfen werden z u s ä t z l i c h e Ü b u n g s s t u n d e n abgehalten.

Alle Übungsstunden werden von Constantin Zabbal geleitet.

Einmal im Monat wird ein E l t e r n t r a i n i n g durchgeführt, damit die Eltern verstehen, was ihre Kinder beim Training machen und warum ihnen so viel Disziplin und Leistung abverlangt wird.

Unterstützt wird Constantin Zabbal von: Gerhard Kühn 3 Dan, Markus Rose 1 Dan, Daniel Lehniger 1 Dan, Marcel Stanke 1 Kup und nicht zuletzt von einer großen Anzahl engagierter Eltern und Mitglieder.



Übungsleiter mit C- Lizens sind bei uns: Gerhard Kühn, Daniel Lehniger, Christina Zabbal, Andreas Leibl, Natale Zanfino, Franco , und Constantin Zabbal. Franchino Natale ?

Im vergangenen Jahr hatte die TKD –Gruppe viele Erfolge zu verzeichnen.

Bei den „International Norway Open“, zu denen 11 Mitglieder aus unserem Verein anreisten und 3 von ihnen auch teilnahmen, errang Constantin Zabbal den Int. Norwegischer Meister

–Titel 2000 in Formen, den 2. Platz Int. Norweg. Meisterschaft – Zweikampf und den 3. Platz Int. Norweg. Meisterschaft – Bruchtest.

Bei der Int. Norweg. Meisterschaft trat auch der erst 12 –jährige Nicolas Kühn an und wurde Meister 2000 in den Formen.

Marcus Rose wurde bei diesem Wettkampf 2. im Zweikampf.

Insgesamt wurden 5 Medaillen mit nach Hause gebracht.

Außerdem wurden 5 unserer Mitglieder Hessenmeister 2000 in Poomse und Nicolas Kühn Hessenmeister im Zweikampf.

Es wurden insgesamt 29 Medaillen in diesem Jahr errungen.

Jedes Jahr wird ein 3-tägiger Frühjahrslehrgang der TTU – Deutschland von unserem Verein ausgerichtet bei dem Großmeister Cho und einige andere Meister anreisen und lehren.

Auch Vorführungen werden zum Teil kurzfristig einstudiert, um bei Stadtfesten mit viel Publikum unseren Sport bekannt zu machen. Sogar die noch junge Kyong Dang –Gruppe hat bereits eine kurze Form gelernt, die sie in diesem Jahr mehrfach vorführen wird.

In unserem Verein kommt der Spaß aber auch nicht zu kurz!

So wird zur Karnevalszeit das Training in Kostümen und viel Gelächter gemacht, es gibt einige Feiern für die Jugendlichen und Erwachsenen und nicht zuletzt ist die Weihnachtsfeier unserer Abteilung ist ein riesiges Fest an dem letztes Jahr über 70 Kinder mit Eltern teilnahmen.





# MUDO

## PÅ VESTOPPLAND FOLKEHØYSKOLE

Heldigvis kom Grandmaster Cho meg til unnsetning og viste meg veien videre. Rektor ved skolen hadde tatt initiativ til å opprette en ny linje som skulle fordype seg i Taekwondo. Han kjente fra tidligere til Grandmaster Cho og søkte å samarbeide med ham om dette. Så en helt vanlig dag hvor jeg satt og pugget mine koreanske gloser og grammatikk som tildelte meg oppgaven å være ansvarlig for opprettelsen og gjennomføringen av denne nye linjen.

Selv om jeg på dette tidspunktet ikke visste hvordan jeg praktisk kunne gjennomføre dette, jeg var da allerede tatt opp som student ved BI, visste jeg at denne sjansen måtte jeg ikke la gå ifra meg.

Jeg har alltid likt utfordringer, og det å få frie hender til å skape noe nytt og spennende innenfor folkehøyskolen, og samtidig få jobbe med noe som jeg aldri blir mett av, var for meg helt fantastisk. Etter alle mine år med Taekwondo-trening å ha fulgt Grandmaster Cho og lært av ham, og deretter å ha opplevd koreansk kultur og menneskene der, har jeg hele tiden hatt et klart bilde av hvordan linjen skal være og

hvilken betydning den skal ha. Jeg har aldri giddet å engasjere meg i noe som jeg bare kan gjøre halvveis, eller noe som er å sammenlikne med alt annet. Skal jeg først gjøre noe vil jeg fullføre det hundre %, og samtidig må dette skille seg ut ved å være ekstra bra. For meg var det derfor aldri aktuelt å bare lage en Taekwondolinje, men jeg så for



meg hvordan dette skulle bli et kompetansesenter for koreanske kampkunstere, samt et møtepunkt mellom det koreanske og det norske.

Jeg har selv trent i og vært instruktør i flere klubber både i Norge, Tyskland og Korea, og med full respekt for den

*Etter å ha avsluttet utdanningen min i Korea ble jeg sittende igjen med en blanding av fryd og usikkerhet. Selvfølgelig hadde det vært både interessant og lærerikt å være i Korea i nesten to år, og kunnskapen jeg har tilegnet meg om en annen kultur, meg selv, kampkunst og et nytt språk er uvurderlig, men hva skulle dette føre til videre?*

enestående jobben instruktørene rundt om i klubbene gjør, ser jeg også begrensningene man har i en klubb. For at man skal kunne høste alle fruktene fra kampkunstreningen er det viktig at man kan fordype seg i alle kunstens aspekter. Det er ikke nok og kun lære det tekniske, men man må lære de mentale og filosofiske sidene å kjenne, slik

motivasjon, gleder, frustrasjoner, man forserer hindringer og befinner seg høyt oppe og langt nede. Gjennom alt dette lærer man å kjenne seg selv, sitt forhold til kunsten, samt blir klar over sine resurser og begrensninger.

Vår tanke med denne linjen er å kunne tilby noe utover det tilbudet som finnes i klubbene. Vi ønsker ikke å bli sett på som en konkurrent til klubbene, men å være et sted hvor utøvere og instruktører kan utvikle seg og bli en resurs for kampkunstmiljøet. Det er viktig at klubbinstruktørene blir bevisste på at de faktisk ikke mister elever ved å sende dem hit, men at man investerer i dem slik at dette kan komme klubben til gode senere. Vi vil også være et sted hvor de som har ambisjoner om å reise til Korea for å trene/studere kan bli forberedt på det de vil møte der. Jeg tror at jeg vet hva dette dreier seg om, da jeg dro til Korea uten å vite noe om kulturen og uten å snakke så mye som en setning på koreansk.

Utøverne vil utover Taekwondo-treningen bli undervist i en del Hapkido, samt noe sverd og stikk. I tillegg til at utøverne får mye tid til å utdanne seg innenfor den fysiske siden av kampkunstene, vil det bli undervist i koreansk tenkemåte, skikk og bruk, viktige historiske



begivenheter, samt koreansk språk. Med andre ord det som ligger til grunn for å forstå kampkunsten i dens helhet og rette ånd.

Det er viktig for oss at de utøverne som kommer til oss får et rikt og godt tilbud, og at de ikke slutter å være en del av det aktive Taekwondo-miljøet i Norge. Det er derfor en selvfølge for oss å benytte oss av kompetansen til instruktørene rundt om i klubbene, samt trekke inn personer fra det koreanske miljøet i Norge. Vi har også til hensikt å opprett noen friplasser for koreansk ungdom som har talenter innenfor kampkunst eller andre koreanske aktiviteter, slik at vi får et koreansk innslag i miljøet på skolen. Det vil også hvert år bli arrangert studietur til Korea for de som vil oppleve treningen og kulturen på nært hold.

Oppstarten på linjen var høsten 2001, men vi tjuvstartet litt for å teste ut en del ting rundt det å etablere en slik linje. Vi hadde i et halvt år Mudo som valgfag og interessegruppe på skolen, og rundt tjue elever har deltok i undervisningen. Noen fikk også til sin store glede sitt første taekwondo-belte til jul.

Jeg har lært en masse om det å undervise på heltid, og noe av det som jeg har blitt veldig bevisst på gjennom dette er hvor stor betydning det sosiale, samarbeid og de mellommenneskelige forholdene har når man utøver kampkunsten på denne måten. Hver og en blir på sitt vis en uunnværlig brikke i fellesskapet, og man bidrar med sin entusiasme og sine følelser for å holde julene gående. Det har også blitt tydelig for meg hvor ideell arena folkehøyskolen er for akkurat det å fostre fellesskap, forståelse og lojalitet. Når man får oppleve å være en del av dette store, så blir man ydmyk, men samtidig klar over hvor uendelig viktig ens egne



holdninger og handlinger er for fellesskapet og det lille samfunnet man er en del av.

Høydepunktet hittil på skolen har definitivt vært Grandmaster Cho's besøk i november 2000. Her forsøkte vi også å gå litt andre veier enn vanlig. Vi valgte å kutte ned på en del trening og heller fokusere

middag i en fantastisk atmosfære. Det var dessuten en morsom erfaring å oppleve Grandmaster Cho som en sann mester også på kjøkkenet! Som en ekstra hyggelig overraskelse fikk vi også uventet besøk fra Master Svein Andersstuen som nøt maten sammen med oss og overvar

tvil i min sjel om at vi kan uttrette noe stort og verdifullt hvis vi bare tar sjansen og er åpne for å lytte og lære fra hverandre. Det er selvfølgelig et stort ønske at så mange som mulig av de høyere graderte i landet blir en del av dette miljøet med sin kompetanse, samt ser mulighetene for å utvikle seg videre av de ulike aspektene ved kunsten. Vi ønsker utøvere fra alle stilarter og med alle grader velkomne.

Vennlig hilsen Jon Lennart Løbak



på en del andre aktiviteter. På lørdag kveld arrangerte vi koreansk aften med flere retters middag i et koreansk miljø. For å få til dette trengte vi alles innsats i løpet av lørdagen. Noen laget mat på kjøkkenet sammen med Grandmaster Cho, noen dekorerte fest salen og andre forberedte underholdning. Suksessen uteble ikke og alle kunne nyte en herlig

oppvisningen vi hadde forberedt.

Gjennom alt jeg hittil har erfart som lærer ved Vestoppland Folkehøyskole er jeg blitt, om mulig, enda sikrere på at jeg har gjort det rette valget. Jeg ser med entusiasme fram til å samarbeide med alle dere der ute om å skape noe unikt innenfor kampkunst. Det er ikke



***Ki-trænings metoder kan groft opdeles Nae Gong (indre øvelser) og Wae Gong (ydre øvelser). Nae Gong er fortrinsvis af typerne stille siddende meditation og øvelser uden brug af ydre kraft som Tai Chi og Hsing Yi. Wae Gong er fysiske øvelser, hvor man oftest kombinerer vejrtrækning med muskelarbejde.***



***“5 dyre øvelser” (kinesisk) eller ”7 dyre øvelser” (Son mudo), “8 stykker brokade” og Iron shirt er typiske eksempler på ydre øvelser. Taekwondo er en kampkunst, der ligger sig tæt op ad Wae Gong. Ved Wae Gong træning over mange år bliver kroppen meget “yang”, og for at forhindre tidlig degeneration af kroppen bør Wae Gong suppleres med Nae Gong, så der kommer balance mellem “um” og “yang”.***

## Nae Gong

De forskellige niveauer i stille meditation, som kan udføres liggende, siddende eller stående, kan opdeles i:

- Hvor man tømmer hovedet for tanker, eller blot lader tankerne passere og lader dem forsvinde af sig selv.
- Hvor man bruger vejrtrækning bevidst til opbygning af Ki i Dan Jung, idet man på en indånding mærker maven blive fyldt med energi. På udånding forbliver energien i maven eller fortættes i Dan Jung. Ved gentagne vejrtrækninger akkumuleres Ki i Dan Jung.
- Den opbyggede Ki sendes ved tankens kraft rundt i kroppen i bestemte baner, f.eks. det lille univers og det store univers. Ki'en bruges til at tilføre energi til bestemte områder og til at fjerne blokeringer for energiens frie cirkulation.

## Wae Gong

Generelt for fysiske øvelser bruges skiftevis spændingsopbygning i muskler (evt. med Ki) og afslapning. Ved

spænding opbygges Ki-tryk og ved afslapning flyder Ki frit, og gerne til det sted, der tidligere var spændt. Mange af Wae Gong øvelserne er opbygget med samme formål som Nae Gong øvelserne, men Nae Gong er på en måde mere avanceret end Wae Gong og kræver længere træning, før Ki kan cirkuleres. I Wae Gong påvirker bevægelser, åndedræt og evt. muskelspænding Ki til at strømme i bestemte retninger.

## Bevidsthed, krop og åndedræt

Tankerne er utrolig vigtige i Ki-træning. De kan bruges konstruktivt i en slags visualisering til at hjælpe med at hente Ki ind gennem åndedrættet. Tilsvarende kan man trække energi ind fra himmelen/solen (yang) og jorden (um). Hvis tankerne ikke er i fokus, bliver udbyttet af træningen minimalt. En regulering af tankerne eller bevidstheden kan føre til, at man bedre bliver i stand til at mærke Ki i kroppen. Når Ki sendes rundt kroppen, er det vigtigt at føre den fremfor at tvinge den. Med nogen øvelse vil Ki automatisk strømme mod det sted, hvor tankerne er.

En fuldstændig afslappet krop tillader Ki at strømme frit eller styret af tankerne til alle dele af kroppen. Jordforbindelse/stabilitet er vigtigt, så man kan forblive i balance, når man udfører øvelser med bevægelse. Vejrtrækningen hænger nøje sammen med følelser, som påvirker tankerne. Hvis vejrtrækningen gøres dyb, lang og jævn vil det også føre til afslapning og neutrale tanker.

Væsentlig for Ki-træning er det også, at man ved spænding i underlivsmuskler lukker af og forhindrer tab af energi ud gennem underlivet. Holdes tungen mod ganen, forbindes de to Ki reservoirer (be-frugtningsskar og styrende kar), der er væsentligst for energiforsyningen til meridianerne i kroppen.

## Trin for trin

Dr. Yang Jwing Ming giver i *The Root of Chinese Chi Kung - The Secrets of Chi Kung Training* en særdeles grundig indføring i Ki-trænings teori. Trin for trin ser den sådan ud:

- Regulering af kroppen, så den er i balance, centreret og afslappet. Kun når kroppen er afslappet er Ki kanalerne åbne. Det er vigtigt at etablere en god jordforbindelse eller “at

slå rødder”, som er dybe og vidt forgrenede, da det tillader kroppen at falde til ro.

- Regulering af åndedrættet er vigtigt for at sikre tilstrækkelig iltforsyning til alle organer, kun derved kan man slappe af, holde hovedet klart og cirkulere Ki. Dr. Yang anviser 13 åndræsteknikker, hvoraf den ene skal mestres inden træningen af den næste teknik påbegyndes: Normal åndedræt, Bryst åndedræt, Normal bug åndedræt, Omvendt bug åndedræt, Hold vejret åndedræt, Fuld indånding og udånding åndedræt, Krop åndedræt eller hud åndedræt, Hænder og fødder åndedræt, Tråd åndedræt, Gå i hi åndedræt, Shin (bevidsthed) åndedræt, Ægte eller sand åndedræt, Foster åndedræt. Her er øvelserne blot nævnt ved navn, for flere detaljer henvises til ovennævnte bog.
- Regulering af Følelser-Shin (-bevidsthed), så en stærk vilje kan udnyttes til at styre Ki samtidig med, at viljen/ånden holdes kontrolleret af Vidsoms-Shin.
- Regulering af Chong er særdeles vigtig, for at bevare den og omdanne den til Ki. Metoderne hertil består bla. i at styrke nyrerne gennem direkte massage eller massage af Yong Chon punkterne

under fødderne. Ligesom seksuel afholdenhed anbefales, da sæd er den væsentligste kilde til Chong.

5) Regulering af Ki er hovedformålet med Ki træning, og simple øvelsesserier som "8 stykker brokade" og "5 dyre lege" anbefales for begyndere, da de er lette at lære og stort set risikofri. Reguleringen af Ki drejer sig i høj grad om kommunikation mellem bevidsthed og Ki, hvordan man fylder sine Ki reservoirer og fordeles Ki i meridianerne samt lærer at bringe Beskyttende Ki ud til overfladen.

6) Regulering af ånden

gange halvanden times daglig massage til opbygning af Ki i bindevæv omkring muskler i en periode på minimum 100 dage. Det fremhæves her - som mange andre steder - at seksuel afholdenhed er yderst vigtig for ikke at spilde Ki. Når der er opbygget tilstrækkelig Ki udvides træningen med meditation i det lille univers, hvor Ki sendes rundt i kroppen i bestemte baner. Det næste trin er at udføre det store univers enten ved meditation eller vha. 12 fysiske øvelser, der udføres stående. Vha. muskelspænding i forskellige hånd-/armstillinger kombineret med vejtrækning sendes Ki rundt i kroppen. Allerbedst virker det store

## Iron shirt

Iron shirt Ki træning ligner på en måde Boddhidharmas øvelser. Øvelserne har bla. til hensigt at massere indre organer og derved holde dem sunde. Hos normale, utrænede mennesker svinder organerne ind i takt med alderen, og de efterladte hulrum fyldes med fedt, selv hos slanke mennesker. Desuden trænes en hensigtsmæssig kropsholdning, så belastninger føres effektivt ned gennem knoglestrukturen. I iron shirt lærer man også at føre Beskyttende Ki til et område, der bliver udsat skadelig påvirkning. Oprindeligt var iron shirt chi

sende Ki rundt kroppen, og hvor vigtigt det er at holde hænderne præcist i bestemte stillinger. Andre forfattere fremhæver, at tankerne er mindre væsentlige. Den fælles opfattelse er, at øvelserne er fantastiske til opbygning af Ki og til fremme eller genskabe sundheden.

Dr. Xie, en chi kung master som jeg trænede med i Kina i 1999, anbefalede øvelsen, hvis man ville optræne evnen til at påvirke folk med Ki til helbredelse over afstand. Hans version var specielt dyb. Han stod med lårene vandret og armene strakt vandret ud fra kroppen. Hvis man kunne træne

sig op til at stå i den stilling i minimum ½ time, ville man sandsynligvis også være i stand til at sende Ki ud, så folk kunne mærke på flere meters afstand.

Hvis man skal stå i den stilling i længere tid, kommer man automatisk til at støtte sig til åndedrættet. Man vil uden tvivl

finde det nødvendigt at hente hjælp fra Dan Jung og givetvis spænde endearmsmusklerne. Tankerne og dermed Shin bliver i høj grad aktiveret for at overvinde smerterne. Dvs. at man integrerer mange elementerne, der indgår i systematisk Ki træning.

Prøv øvelsen, men pas på knæene. Det anbefales at gå langsomt frem. Vælg evt. at stå i en ikke så dyb stand.

## Standing pole

Standing pole er en type iron shirt Ki træning, hvor man står stille med skulderbredde mellem fødderne og med let eller med meget bøjede knæ, mens hænderne holdes i bestemte stillinger. Øvelserne findes i mange variationer. Der er også mange forklaringer på, hvordan man med tanker skal

(kampånden) er relateret til punkt 3. Betydningen kan kort summeres med følgende citat: "Shin er den mentale del af en soldat. Når Shin er stærk, er Ki'en stærk og kan med lethed styres. Når Ki'en er stærk, er Shin også stærk."

univers, hvis meditation kombineres med fysiske øvelser. Metoderne til "vask af marv og hjerne" er særdeles avancerede teknikker, som bla. indebærer stimulering af kønsorganer til produktion af hormoner og seksuel energi. Disse føres gennem rygsøjlen til hjernen til udvidelse af bevidstheden. En del af processen er at rense rygmarven, så blodlegemer m.m. produceres i et rent miljø. Generelt kan det siges om Boddhidharmas metoder, at de er utrolig tidskrævende og skal udføres over mange år.

## Boddhidharma

Boddhidharmas teknikker er gennem omhyggelig kildesøgning blevet efterforsket og i nogen grad blevet reetableret af Dr. Yang Jwing Ming i *Muscle/Tendon Changing and Marrow/Brain Washing Chi Kung - The Secret of Youth*. Metoderne til "ændring af muskler og sener" starter med fire

# TTU-medlemmer, hvem er vi?

*Tenker ofte på hvor glad jeg er for å være medlem i ett felleskap som Tradisjonell Tae Kwon Do Union.*

*På Yudanjasamlingen i Trondhjem i februar var det en utrolig avslappet og hyggelig stemning og fint å treffe igjen venner fra hele landet.*

Da jeg reiste hjem med flyet til Førde hadde jeg en glad og inspirerende energi inni meg, og jeg tenkte på hvor heldig jeg var som hadde en slik fabelaktig stormester til å veilede meg og min klubb,- og mine Yudanjaverner.

### **Inspirasjon**

Mine elever hjemme gledet seg også til å få noe av denne inspirasjonen over på seg. Vi driver med så mye forskjellig i livene våre og vi har så mange erfaringer, yrker, bakgrunn og kulturtradisjoner ut fra at vi nettopp kommer fra så forskjellige steder og land. Det hadde vært hyggelig å få vite mer om hvem du er! Hva driver du med, og hva tenker du om TTU og din rolle der feks.

*Jeg vil gjerne få presentere medlem nr: 11021 - GEIR OLE LABERG*

1. cup fra Sunnfjord Taekwondo Dojang. Så blir du bedre kjent med ham, en av mange flinke mennesker i din egen organisasjon.

Han vet ikke at jeg vil "skryte" av ham i "Dowoo", men han er et verdifullt klubbmedlem og en elev å være stolt av. Ikke bare av meg som er hovedinstruktøren hans men av alle dere som sammen med ham er "Chos venner". Geir Ole er barneinstruktør i STKD og tok barneinstruktørkurs for to år siden.

### **Anestesisykepleier og trener**

Han er utdannet anestesisykepleier, har grunnfag i miljøkunnskap og arbeider i tillegg som fotograf. Selv har han to gutter, Simon og Daniel som begge trener TKD. Dette gjør at han har god bakgrunn til å undervise våre minste fra 6-10 år. Han har vært formann i klubben, styremedlem og varamedlem. Han er en av 6 elever som har vært med hele tiden fra klubben

ble grunnlagt 24 mars 1996.

### **Fotograf**

Han er 38 år og er en meget anerkjent



fotograf i Sogn og Fjordane. Han har laget "Sunnfjordkalenderen" to år på rad, i tillegg til å arbeide med portrettbilder og en god del varierte prosjekter. Han leverer bilder til både bøker, tidsskrifter, kalendere, ukepresse, dagspresse m.m.

### **Tar bilder for Grandmaster Cho**

Dette gjorde til at han ble invitert av Grandmaster Cho til å ta bilder til den nye boken han holder på å lage. Boken blir rikt illustrert med både teknikkbilder og naturbilder til filosofi/ki-lære. Grandmaster Cho har derfor reist til Førde ved flere anledninger for å arbeide sammen med Geir Ole. Han handler svært fort når det er noe og du kan alltid stole på at han følger opp det han blir pålagt. Han er grundig, seriøs og tillitsfull. En hjertevarm personlighet.

### **Karate**

Geir Ole har opp gjennom årene vært innom svært mange og ulike idretter og innehar en rekke titler. Han har også trent karate i sine "ungpikedager" som han sier.

### **Anerkjent**

Han var også den eneste

anestesisykepleier i Norge som sammen med en kollega reiste til Chicaco på verdenskongress for å legge frem et arbeid innen klinisk

Nå kan medlemmene i TTU glede seg over at det i deres organisasjon er et medlem som har laget denne forbedringen til alles glede og nytte. Relevant førstehjelp som VI i vår idrett opplever mest.

### **Underviste på Sommerleiren 2001**

Geir Ole underviste på sommerleiren 2001. Alle som deltok på hans hadde stort utbytte av dette. Skulle noe oppstå på trening feks. er det ditt ansvar som trener...Vet du nok om taping, besvimelse, neseblod, brudd/forstuvningsympt, osv. eller...? Kanskje vi kan be ham om å undervise også på sommerleiren i år, slik at flere kan få anledningen til å lære disse tingene?

### **En oppfordring!**

Kanskje neste utgave av "DOWOO" har en liten presentasjon av deg selv?. Det hadde vært fint om flere ville skrive litt om medlemmene sine og la oss andre ta litt del i hvem de er og kanskje få vite noe om deres kvaliteter. For kvaliteter har vi alle sammen. Jeg oppfordrer deg til å sende noen ord til DoWOO om ett TTUmedlem, en elev, og gleder meg til å bli bedre kjent med ham/henne.

### **Med hilsen Gyosa Nina Standal, 3dan STKD**

[nina.standal.taekwondo@-sf.com](mailto:nina.standal.taekwondo@-sf.com)

forskning. De har fått anerkjennelse for sitt arbeid og han holder i disse dager på med å skrive en artikkel for publisering.

### **Førstehjelp for kampsportsutøvere**

Han har laget et førstehjelpskurs tilrettelagt for kampsportutøvere som er gjennomlest og "godkjent" av overlege i ortopedi. Dette er et prosjekt som også har krevd sin tid på å gjøre ferdig. Igjen fordi han er grundig og vil at resultatet skal være bra. Teorihefte hører med konseptet og vil selvsagt bli revidert noe etter behov.

### **Godkjent av NKF**

Første kurs ble kjørt i Førde der alle landets klubber ble invitert, også NKF. Tråslatten var forøvrig begeistret og godkjente kurset, han ønsket å være til stede selv men ble forhindret fra å komme. Vår klubb vil kjøre kurset en gang i året. Din klubb vil også ha denne muligheten ... Vi i klubben vår mente at det var et sterkt behov for et slikt kurs da det i trenerstigen og på instruktørkurs vi har fått tilbud om gjennom idretten så langt har vært svært mangelfullt og ganske dårlig.

## Etter sommerleiren på Brandbu, som var en suksess, med over 300 deltagere, reiste Grandmaster Cho til vestlandet sammen med Grandmaster og kulturskatt Jeong Kyong Hwa, og Grandmaster Choi

7.juli 2001 var kanskje den fineste dagen i Bergen denne sommeren. Det var sol og blå himmel - ikke et vindpust - og veldig varmt ute. Det var tydeligvis ikke den beste dagen å arrangere en innendørs oppvisning i Koreansk kultur.

Vestkanten - et kjøpesenter utenfor Bergen - hadde invitert oss til å bruke deres kultursal for å arrangere en Koreansk kulturdag denne dagen. Vestkanten hadde trykket opp plakater som hang over hele kjøpesenteret en uke før arrangementet, og de sponset også arrangementet utover dette. Alt lå til rette for å få salen full - helt til vi våknet til sommerens beste vær. Jeg gikk gjennom senteret en time før arrangementet, og traff bare 2 personer som ikke jobbet i butikkene - og de var Securitas vakter. Vi var ikke særlig optimistiske.

Men, når klokken nærmet seg 1400, begynte det å komme noen folk - og til vår store glede - når klokken var 1400 var salen

stappende full. I alt 250 mennesker kom for å se på denne spesielle oppvisningen som varte i ca. 2 timer.

Oppvisningen ble et fantastisk skue for oss som var tilstede.

Programmet var en sammen-setning av flere ulike øvelser:

Vi startet med Taekwondo, som ble utført av høyere graderte fra Bergen - ledet av master Erling Oppedal

Kyongdang ble utført av Grandmaster Choi og master Ole Havmøller, noe som var svært populært blandt publikum. Særlig tror jeg de ble overrasket av å se hvor skarpt Grandmaster Chois sverd var når han snittet drakten til master Ole.

Grandmaster og kulturskatt Jeong Kyong Hwa imponerte stort med sine fremførelser av Tae Kyon. Det er utrolig hvilken stil og eleganse det er på hans teknikker. Det var tydelig for publikum at de her var vitne til noe utenom det vanlige.

Grandmaster Cho viste oss Poomse etter musikk. Alle som har sett ham gjøre dette tidligere - bl.a. på sommerleiren - vet at dette kun er imponerende.

Selvsagt skal en oppvisning hvor Taekwondo utøvere er involvert inneholde brekking. Det ble det også til gang. Det gikk med adskilling med treplater og taksten. Lars Hystad sto som ofte før for en flott oppvisning av kraft og smidighet - til publikums store glede.

Grandmaster Cho sjokkete nok en del ved å prøve å brekke en gråstein.

Takk til alle som var med å lage denne dagen til en fest for oss som var tilstede. En spesiell takk til Vestkanten og til den Koreanske viseambassadøren Oh Jea-Hack som var tilstede sammen med sin familie.

En stor takk også til deltakerne på Kulturdagen 2001. Håper vi får sjansen til å gjenta dette snart.



# Sommertrening i Korea

**Sommeren 2000 var grandmaster Cho Woon Sup, Sabumnim Svein Andersstuen, Kjetil Rygh NBF's sektionsformand for WTF og undertegnede deltagere i TTUs årlige Koreatur. Normalt er det muligt at vælge træning blandt Taekwondo kamp, Kyung Dang og Taek'kyon.**

I år var der dog en helt speciel mulighed; nemlig en uges ophold på et tempel, hvor man træner Son Mu Do – en zenbuddhistisk kampkunst med meget gamle rødder (som Shaolin templet i Kina). Det tilbud var simpelt hen godt til at gå glip af.

## Son Mudo træning

Ved ankomsten til Kol Gul Sa templet i nærheden af Kyoungju hilste vi først på templets hovedmunk Seol Cheok Woon og fik derefter anvist soverum i templets store gæstehus. Det var tydeligt, at man var vant til gæster, for både overnatnings- og badefaciliteter var af god standard. Efter frokost slappede vi af og tog kun en kort tur rundt på templet, der bla. er kendt for stor en udendørs Buddhafigur, som er hugget ind i en klippevæg.

Efter aftenceremonien var der introduktion af principperne i de buddhistiske ceremonier og kampkunstræningen, så vi ikke skulle overtræde alt for mange regler. Det daglige program for civilister eller ikke-munke, som vælger at tilbringe alt fra få dage til flere måneder på Kol Gul Sa templet, kan ses i skemaet nedenfor.

4.00	Vækning	
4.30 - 5.45	Morgenceremoni + meditation	+
6.00 - 6.45	Gå- eller løbetur	
7.00	Morgenmad	
9.00 - 10.30	Træning	
12.00	Frokost	
14.00	Fælles arbejde	
18.00	Aftensmad	
19.00	Aftenceremoni	
19.30 - 21.00	Træning	

Træningsmæssigt ser det måske ikke du af så meget, men det skulle vise sig, at ceremonierne indholdt nogle elementer, der i høj grad var fysiske, desuden var høje temperaturer og luftfugtighed med til at presse os. Og der var ikke mulighed for at pjække hverken fra ceremoni eller træning. En tidlig morgen havde 2 drenge valgt at sove længe og blive væk fra morgenceremonien, men det skulle de ikke have gjort. En munk kontrollerede alle rum og de blev opdaget. Så den morgen var der ingen morgenmad, hverken til dem eller nogen andre på templet. De blev "belønnet" med at udføre 3000 buk (beskrevet senere). Heldigvis var de færdige lige før frokosttid, så vi fik da mad midt på dagen.

Fælles for de udendørs træninger var indledning og afslutning med meditation og meget systematisk opvarmning, som var forskellig ved formiddags- og aftentræningen. Formiddagsopvarmningen handlede om at gøre kroppen blød og smidig, mens aftenopvarmningen havde til formål at opbygge kroppen og lave forandringer. Om formiddagen var meget af træningen indre øvelser a la Tai'chi, hvor langsomme bevægelser blev udført i koordination med åndedrættet. Gradvist blev tempoet øget gennem træningen, så vi til sidst trænede hårde teknikker med ydre kraftudfoldelse. Når træningen sluttede kl. 10.30 var underlaget så varmt af solens direkte stråler, at vi brændte fødderne. Dette ville simpelt hen være for varmt at træne med bare fødder om eftermiddagen.



Ved ceremonien forud for aftentræningen indgik bla. 108 buk, hvor man fra stående stilling satte sig ned på knæ og bøjede sig frem til panden rørte gulvet, hvorefter man rejste sig op igen, satte sig ned på knæ, osv. Da det foregik i et lille lokale med 50 andre mennesker og høj temperatur, var det en ganske effektiv opvarmning før træningen, som fulgte umiddelbart efter. Ulempen var tilsyrede muskler. Og der var lagt op til, at aftentræningen blev langt mere fysisk end formiddagstræningen. Teknikkerne bestod i højere grad end vi er vant til af cirkulære bevægelser. Mange øvelser udfordrede balanceevnen og ikke mindst styrken.

Man når jo ikke at lære så meget af en ny kampkunst på en uge, men det var meget spændende at se og mærke, hvordan man integrerer indre Ki øvelser med ydre fysiske kampteknikker. Nogle af udøverne, både blandt civilister og munke, kunne virkelig lave specielle og spektakulære teknikker og var utrolig stærke. Det der især imponerede var flyvespark og balance øvelser. Man fik indtryk af at de kunne

ophæve tyngdekraften, når de lavede flyvespark, og de lavede avancerede slowmotion sparketeknikker, som jeg ikke har set magen til før.

## Interview

En af dagene i templet fik jeg lejlighed til at interviewe vores træner Jin Mok Jang, munk ved Kol Gul Sa templet.

Jin Mok Saesim (munk) er 34 år. Han har været munk siden 1995 og er netop blevet anden munk i rangordenen under templets hovedmunk. Han er desuden daglige leder af instruktionen i kampkunsten Son Mudo, som undervises både til civile og andre munke. Jin Mok Saesim havde ikke trænet kampkunst før han begyndte som prøvemunk (Haeng Ja).

Den første gang han fik kendskab til Son Mudo var da han i 1980 læste en avis artikel om Seol Cheok Woon, som nu er hovedmunk ved Kol Gul Sa templet. Juji Seol Cheok Woon trænede i bjergene, men kom ned og lavede opvisninger for publikum i sin kampkunst.

Kol Gul Sa er det eneste tempel i Sydkorea, hvor der systematisk trænes oprindelig buddhistisk kampkunst. På 2-3 andre templer trænes der sporadisk kampkunst. Kol Gul Sa hører under det noget større tempel Kirimsa. De blev begge grundlagt af en indisk munk, der sejlede fra Indien til Korea (Silla kongeriget) og introducerede buddhistisk kampkunst. Det gjorde han omtrent samtidig med Boddhidarma (Dal Ma) kom til Kina og underviste i Shaolin templet. Principper og teknikker kan føres tilbage til Buddhas tid. Munken Won Kwang Bopsa, som trænede i denne tradition, blev grundlæggeren af den berømte HwarangDo i Silla.

Traditionelt er kampkunsten bragt videre fra mester til elev, således at en hovedmunk har instrueret sine munke i kampkunsten, men det er kun en udvalgt munk, som får lov at lære alle hemmelighederne.

Templets hovedmunk Seol Cheok Woon har den opfattelse at træningen er så god, at den ikke bør forbeholdes munke, men også være til gavn for almindelige mennesker. Derfor har han åbnet for undervisning af "civile". Man har akkurat etableret et gradueringsystem, hvor 5. dan er højeste grad. Systemet er vel mest indført af henyn til civile som træner, for munkene får ansvar og lærer teknikker i den udstrækning hovedmunken finder dem modne til det. Civile kan kun lære op til det 3. mønster (eller poomse). Jin Mok Jang hævder, at mønstrene 4

til 10 er så kropsligt avancerede, at de kræver stor mental kapacitet, som kun kan opnås gennem meditation og spirituelt arbejde.

Som munk eller munkeelev, Haeng ja (dvs. på prøve) kan man efter 2 år med 5 timers daglig træning blive sabumnim eller kampkunstinstruktør. Træningen arbejder med at få åndedræt, sind og kropsbevægelse til at fungere som en enhed. Son Mudo, som nu er tilgængelig for civile, er ikke bare en kampkunst eller kampsport. Det er træning i at forstå "vejen" eller specielt for buddhister forståelse af Buddhas vej.



Efter 6 dage rejste vi videre godt nedslidte af hård træning, høje temperaturer og vegetarkost. Men til gengæld havde vi fået udbytte af opholdet og træningen. For mig lykkedes det at sidde stille i skrædderstilling med fokus rimelig bevaret på meditation gennem 40 minutter. Jeg fik inspiration til at krydre min træning hjemme andre øvelser i styrketræning, motorik, grænseoverskridende teknikker, sjove Taekwondo teknikker. Der var nye teknikker til systematisk Ki træning. **Men bedst af alt var det 6 dage med fantastisk træningsglæde.** Med hjælp fra systematisk opvarmning og klimaet fungerede kroppen bedre end den havde gjort i de seneste 10 år. Det var ganske enkelt sjovt at prøve de motoriske udfordringer, der lå i dette "nye" træningssystem.

### Kyung Dang i Kwangju

Efter en dags tiltrængt pause, hvor vi rejste til Kwangju, begyndte Kyung Dang våentræningen. Her der trænes teknikker, som er beskrevet i den 200 år gamle militære lærebog "Muye Dobo Tongji". Der er to daglige udendørs træninger. Ved den meget tidlige morgentræning skal vi først gå en tur og bestige et bjerg på 3-400 m, inden tekniktræningen begynder.

Grandmaster Lim Dong Kyu er meget gavmild med at lære fra sig, når der kommer gæster som os helt fra Europa. Normalt bliver man introduceret til nye teknikker ved hver eneste træning. Alt repeteres så ved næste træning, hvor der endnu gang lægges nye teknikker til, osv. På den måde lærer man ganske meget på kort tid, og han vil gerne have vi fortsætter med at træne dagligt, når vi kommer hjem. I 1996 og 1997 var jeg sammenlagt 7 uger i Korea og trænede dagligt Kyung Dang. I år var det en stor oplevelse at komme tilbage og genopleve træningsånden og landskabet. Alle sværdteknikkerne blev

finjusteret og flere af de andre våbentyper, bla. stang og spyd, fik jeg genopfrisket.

Træningerne er opbygget med grundtekniktræning, mønstre (poomse) og aftalt kamp, som også følger beskrivelserne i Muye Dobo Tongji. De længste øvelser i aftalt kamp for sværd og stang indeholder

80-90 handlinger (fra hver udøver). Egentlig frikamp eller semi-frikamp trænes først, når man er på et meget højt niveau, og udvikles på de enkelte skoler rundt om i Sydkorea, men det er ikke noget, der afholdes stævner i. Det ville simpelt hen være for farligt – selv med våbenrapper.

### Chosun University

Mens vi var i Kwangju blev der også tid til at besøge Chosun University. De var i gang med programmet "100 dages træning", som foregår i en periode, hvor der ikke er almindelig undervisning på universitetet. Til gengæld er træningen så meget desto hårdere.



Den dag vi var på besøg, havde de nærmest umenneskelig hård træning: 2½ times kamptræning i højt tempo og ind i mellem med hård kontakt og uden drikkepauser på trods af varmen.

Hvert år kommer instruktører og elever fra Chosun University til Norge for at undervise på TTUs sommerlejr. Der plejer også at være norske eller danske udøvere, som vælger at træne kamp her på den årlige Koreatur. Det var dog ikke tilfældet i år. Efterhånden er der udviklet så gode kontakter mellem grandmaster Cho og universitetet, at de har tilbudt TTU 5 stipendier til udøvere, som får

mulighed for gratis at træne og deltage i undervisningen i 1 til 4 år. Hvis man vælger 4 år, kan man til sidst få en universitetsgrad i idræt med speciale i Taekwondo.

### Perspektiv

Jeg har selvfølgelig koncentreret mig om præsentation af træningsoplevelser og kampkunst i denne artikel. I virkeligheden var der også stof nok til en artikel om koreansk gæstfrihed og om kulinariske oplevelser. Men det må vente til en anden gang.

Son Mudo er endnu en kampkunst, som er forgænger for Taekwondo. Udover Kyung Dang og Son Mudo udøvere har jeg blandt andet tidligere mødt udøvere af Taek'kyon og Chung Do Sul. Det er utrolig spændende at tale med koreanere, som træner kampkunstarter med gamle rødder. De søger dels deres historiske baggrund, men også den effektivitet, der findes i de forskellige stilarter. Kamp/selvforsvarsaspektet er særdeles vigtigt for dem, og mange af dem er i fantastisk fysisk form. Desværre opfatter de ikke Taekwondo som kampkunst, men blot som en sport. Det vidner om, at man fuldstændig udelader kampkunstaspekterne ved Taekwondo træning i Sydkorea, hvor mange udtrykker holdninger som "Taekwondo is basic" og "Taekwondo is for children".

For mig giver det også en dybere forståelse af Taekwondos rødder at prøve disse gamle stilarter. Hvis vi ser på historien i Korea, så skete der et skift i fokus på kampkunsten efter buddhismen kom til landet. Tidligere var det ren krigskunst med overlevelse for øje, f.eks. repræsenteret ved Kyung Dang. Buddhismen var medvirkende til at "Do" kom ind i billedet – en vej til erkendelse og åndelig udvikling. Kampkunstmestre skulle også beherske helbredskunst, filosofi og naturforståelse. Son Mudo gav en humanistisk tilgang til kampkunst med meditation, sund sjæl i et sundt legeme og udvikling af en dybere forståelse af verden.

Son Mudo og Kyung Dang er vidt forskellige stilarter, som på hver deres måde har bidraget til udviklingen af Taekwondo som kampkunst sammen med mange andre påvirkninger. Men de seneste årtiers fokus på kampsporten har betydet, at det der vinder i udviklingen af sporten, medfører tab på kampkunstens side. Vi må sammen gøre en indsats for at bevare og styrke Taekwondo som kampkunst.

*Ole Havmøller*

# Kyong Dang skolen - Del 1

Som et ledd i TTUs satsning på Kyong Dang, vil vi i dette nummeret starte en serie med Kyong Dang leksjoner. Vi vil i første omgang konsentrere oss om enkle teknikker. Leksjonene er laget av Stig Einar Jacobsen fra Odin Taekwondo klubb. Vi håper dette vil være til hjelp for klubbene i arbeidet med å starte arbeidet med Kyong Dang.

## 1. Hvordan holde sverdet?



Når man skal holde sverdet er det viktig at man ikke tviholder, men holder lett og ledig. Pekefinger skal være delvis oppe på skaftet. I begynnelsen kan dette virke unaturlig og tungvint, men når det er trent inn så er det mye enklere pga. man unngår og bli så trett i underarm og man hugger mye lettere.

**VIKTIG:** det er lillefinger som holder og styrer sverdet ikke pekefinger, slipp gjerne løs pekefinger til det blir en vane og ikke holde med den

## 2. Teuro-chigi (rett hugg over hodet )



**Teuro-chigi** er det første grunnleggende kuttet. **Bildet nr.1** står du i grunnstilling eller utgangsstilling, tuppen på sverdet peker mot motstanders halsgrop. **Bilde nr.2** gå frem samtidig som sverdet føres rett bakevord over hodet sverd tuppen treffer nesten ryggen. **Bilde nr.3** gå frem med hugg, sverdet rett over hodet ikke på siden

## 3. Teuro-chigi ( skli frem )



Dette er det samme som det andre , men her skli du frem istedenfor og gå frem som bildet over. Det er som og gjøre for eksempel. Gullo ap-chagi

## 4. Teuro-chigi med hopp



Utgangsstilling er den samme, angrepet skjer med at du hopper frem istedenfor at du går eller skli frem.

**Viktig:** hugget skal fullføres før du treffer bakken med føttene, målet skal treffes på veg ned

## 5. Na cho seogi og blokkering



På bildet til venstre går du ned til hugg, utgangspunktet er det samme som teuro chigi. Bildet til høyre står du i samme utgangsstilling, men her trekker du tilbake for å blokkere for eksempel. Teuro chigi



I neste nr. så vil dere få en bildeserie med det første mønsteret, med forklaring og øvelser to og to. det er ikke mønsteret som mange av dere har lært på sommerleir (**bon guk gom**), men et som er en del enklere og lettere og huske.