

Sparringseminarium i Norge

Trondheim, 24-26 februari 2006



Text: Swavek Dydiszko

På en personlig inbjudan från Master Per Andresen åkte jag till Norge för att träna med den norska organisationen NTNS bästa utövare. Inriktningen för seminariet skulle vara kamp. Som hjälpinstruktörer var Petra Dydiszko, 3 Dan och Jonas Loft, 1 Dan, med mig på plats.

Flygresan till Trondheim gick mycket smidigt och på plats väntade på oss själva Master Per. Efter diverse äventyr med bagaget kunde vi efter ett tag åka till ett hotell i stadens centrum. Hotellet visade sig vara en imponerande byggnad som låg delvis i vattnet.



Trondheim TKD klubbns imponerande lokal.

Strax innan kl. 18.00 blev vi

hämtade för att åka till träningslokalen för Trondheim TKD klubben. Klubbens lokal skulle utan tvekan imponera på de flesta. I de drygt 300 kvadratmeter fördelade på två våningar, som lokalen utnyttjade, fanns tre stycken träningshallar, reception, mötesrum, omfattande omklädningsrum med mera.

Inne i klubblokalen träffade vi också organisationens landslagsledning: Vegard Iversen, 5 Dan och Tom Helge Hansen, 3 Dan. På plats fanns också drygt 20 personer som ingick i truppen som kämpade om platserna för kommande stora tävlingar.

Efter ett varmt välkomnande av Master Per började vi första träningspasset som handlade om kampställning och fotarbete. Trots att en del övningar verkade vara nya för de norska utövarna måste jag säga att det tog inte lång tid innan de började känna sig säkrare med allt vad de gjorde. I en mycket trevlig atmosfär gick tiden snabbare än man tänkt sig och den första träningsdagen var över.

Under lördagen skulle det bli betydligt tuffare. Dagen uppdelades på två långa träningspass samt en teoretisk genomgång. På det första passet försökte jag demonstrera för de samlade hur en del av tekniker skall anpassas till ITF kamp för att få ut det mesta av dem. Måste erkänna att vid detta tillfälle blev jag imponerad när man såg den höga tekniska nivå hos SAMTLIGA på plats. Det är inte ofta man ser en sån stor grupp där mer eller mindre alla är viga och kan sparka nästan allt.

Efter en kort lunchpaus gick jag igenom de teoretiska grunderna



Träning av fotarbete.



Sitter från vänster:

Tom Helge Hansen, Vegard Iversen och Master Per Andresen.

för taktik i kamp. Taktik var också ämnet för kommande träningspass. Med tanke på att det är ett mycket brett ämne visste jag redan från början att jag kommer inte klara mycket material på ett enda träningspass. Trots allt tror jag att jag lyckades fånga allas uppmärksamhet åt rätt håll till slut.

Lördagen avslutades med en gemensam middag på en av stadens restauranger där vår svenska representation blev inbjuden. I mycket trevlig atmosfär pratade vi TKD till sena timmar.

Seminarieret började på söndagen kl. 10.00 med ett träningspass som handlade om den mentala delen i samband med kamp. För alla dem som har gjort det någon gång, så vet de att det kan vara tuffa stunder med en del blåmärke och inte så sällan heller näsblod. Det var inte heller annorlunda denna gången. Trots ovannämnda händelser och några extra "tappaluftenupplevelser" kämpade samtliga deltagare tappert och bokstavligen njöt av det hela. Självklart fanns det också några som fick lite för mycket av olika upplevelser och var tvungna att ta en liten paus men allmänt var det inget fel alls på det norska kämpaandan.

Det var verkligen roligt att titta

Den sista teoridelen under detta seminarium handlade om analys av filminspelningar av egna och motståndarens matcher. Efter det inleddes seminariets sista träningspass som handlade om den fysiska förberedningen. Lite mer i en utbildningsform gick vi igenom hur man ska träna snabbhet och snabbhetens uthållighet. Som det brukar vara under den typen av träning blev de flesta lite trötta till slut och



Kamprövning.



Presentation av anpassad kamptechnik.

en final för seminariet var tror jag en ganska uppskattad punkt av programmet.

Efter ett officiellt tal av Master Per, som bland annat tackade för den svenska insatsen under seminariet, åkte vi för ombyte till hotellet. Senare på kvällen blev vi inbjudna till Master Pers hem där en officiell middag skulle hållas. På plats fanns också hans fru Antonia samt lite annat TKD folk med bland annat världens bästa kvinnliga utövare på 80-talet, Trude Hoff Leirvik, och mycket väl känd för alla, den tidigare svenske utövaren Arne Witzö. I en familjär atmosfär pratades det om allt och ingenting till långt in på natten.



Stående från vänster: Master Per Andresen, 7 Dan, Swavek Dydiszko, 6 Dan och Vegard Iversen, 5 Dan

På måndagen skjutsade Master Per oss till flygplatsen. På vägen dit besökte vi också kansliet för NTN. Ett riktigt kontor med tre anställda gjorde mig riktigt avundsjuk. Under de förutsättningarna kan man verkligen jobba...

Hemresan gick utan problem. Jag lämnade återigen Norge med endast positiva känslor. Fantastiskt land med varma och öppna människor som verkligen älskar TKD av hela sitt hjärta. Utan tvekan ser jag fram emot att besöka Norge igen så fort kommer jag ha möjlighet till det.



Hemma hos Master Per Andresen.



Vacker hamn i Trondheim.
