

## Instruktörsdag i Stockholm

Stockholm, 7 januari 2012

Text och foto: Arto Ala-Häivälä



Lördagen den 7 januari blev en historisk dag för den östra regionen. Alla klubbar i regionen var inbjudna till träning och möte för att tillsammans sätta riktlinjer för hur regionens verksamhet ska gå vidare. Samlingen ägde rum i Södermalms TKD Klubbs lokaler och sammanlagt närvarade 23 personer från följande klubbar:

Extreme Taekwon-Do, Stockholm  
IF Gnesta Taekwon-Do, Gnesta  
IF Gripen Taekwon-Do, Strängnäs  
Lidingö Taekwon-Do Klubb, Stockholm  
Sa-Ja Taekwon-Do Klubb, Linköping  
Södermalms Taekwon-Do Klubb, Stockholm  
Stockholm Taekwon-Do ITF, Stockholm  
Telge Kampsport Klubb, Södertälje  
Tyresö Kampsport Klubb, Stockholm

Även två klubbar som håller på att bildas var på plats, där den ene är från Stockholm och den andre från Motala.

Under praktiken stod bälstabilitet och Dollyo Chagi på tapeten där metoder för detta diskuterades och provades för att träna grupper med 10-9 kup samt 8-6 kup. Detta var en mycket uppskattad del av hela mötet och de flesta fick med sig en del nya metoder för att utveckla våra elever ytterligare. Den andre delen av mötet innehöll prat om träningsplanering, bl a annat diskuterades aerob och anaerob träning, metoder för detta. Stretching och rörlighet var också en av de viktiga frågorna.

Under diskussionsdelen skapades även ett Svenskt Regionalt Instruktörsråd för den östra delen, SRI öst, där alla med 2 dan och högre grad samt klubbledare sitter. Rådet kommer att sammanträda två gånger per år, en gång under våren och en gång under hösten.

Rådets uppgift är att under 2012 främja:

- Regionstävlingar för miniorer & kadetter
- Utvecklandet av minior & kadett verksamheten
- Utbildningar på olika nivåer för instruktörer
- Regionsgradering för dan-grader
- Sträva efter gemensam marknadsföring inför HT 2012.

Hela mötet avslutades med en gemensam lunch.



Jag som höll i detta vill tacka alla klubbar och alla som närvarade vid detta möte. Det var mycket trevligt och mycket behövligt för vår regions utveckling.

Taekwon!  
Arto Ala - Häivälä

