

Seminarium med Master Jerzy Jedut i Stockholm Stockholm, 13-14 september 2014

Text: Arto Ala-Häivälä
Foto: Maria Karlsson www.mariaphoto.com



Tanken till detta seminarium föddes i o m att den östra regionens instruktörsråd tog upp frågan om att vi borde arrangera ett träningsläger med en instruktör från utlandet. Efter lite funderingar så föll valet på Master Jerzy Jedut, 7 dan från Polen.

Torsdagen den 11 september landade Master Jedut på Skavsta, Nyköping. Jag plockade upp honom och åkte sedan mot Stockholm. Redan från första minuten i bilen började Master Jedut berätta historier om Taekwon-Do i Polen, hur det var förr jämfört med nu mm, väldigt intressant. Kort sagt, under denna tid, 11/9-15/9, så har denna man berättat om träning, historia, organisation, ITF etc etc oavbrutet, så mycket information på kort tid så att min hjärna har gått på högvarv för att ta in alla ny kunskap, lärorikt.

Under torsdagskvällen gästade Master Jedut Södermalms Taekwon-Do Klubb och höll träning först för våra äldre knattar och sedan för 2kup-5dan. Träningens karaktär blev mer allmän träning där en blandning av olika uppvärmningsövningar varvades med bentekniker och grundtekniker med inslag av hosin sul. Väldigt svettigt blev det.

Under fredagen blev det lite sightseeing i Stockholm och Gamla Stan som uppskattades väldigt mycket av Mastern. 15:00 plockade vi upp ITF Sveriges ordförande Sabumnim Robert Andersson, 5 dan på Bromma flygplats. Efter lite vila blev det sedan middag ute på Lidingö där diskussionerna fortsatte.

Lördag morgon var det dags för start av seminariet som hölls på GIH (Gymnastik och Idrottshögskolan). Värt att nämna är att GIH är kanske en av världens äldsta högskolor för idrott som fortfarande är aktivt. Seminariet lockade ca 100 deltagare från hela landet, både utövare och klubbledare vilket gjorde att det blev en väl blandad grupp av olika nivåer.

Lördag startade med massor av olika sätt att värma upp, olika gymnastiska övningar, både ensam och med varandra. Ett sätt att väcka sinnet från en dvala till glädje, menade Master Jedut. Och mycket skratt blev det, samtidigt som kroppen värmdes. Övningarna övergick till fotarbete som sedan övergick till tekniska detaljer kring Dollyo Chagi och Yop Chagi.

Andra passet under lördagen var separerat mellan färgbälten och dan-grader där färgbältena startade först och fick en omgång av grundtekniker. Dan-graderna skulle också ha grundtekniker men planen ändrades till mittsträning där poängen var att hitta rytm samt skapa kraft med hjälp av





vissa övningar. Under lördagen gästades seminariet även av Master Swavek Dydiszko, 7 dan och Petra Dydiszko, 5 dan där Master Swavek delade ut, tillsammans med andra ansvariga instruktörer, certifikat från vårens graderingar.

Söndagen startade precis som lördagen, 10:00, med en hel del uppvärmningsövningar som i detta fall behövdes för att verkligen väcka kroppen, som redan hade lite känningar från lördagen. Första två timmarna handlade endast om kampövningar med hjälp av varandra samt mittsar, poängen var bentekniker på mittsar i rörelse. Master Jedut förklarade poängen i varje övning, varför man utför detta och hur det ska utföras samt vad man kan ha för nytta av från övningen, olika sätt att närma sig övningen, exempelvis använda övningen för fotarbete, inläringar av rörelse, träna kondition eller snabbhet. Detta var väldigt uppskattat av deltagarna, speciellt av de som leder träningar i klubbarna runt om i Sverige. Sista timmen av första passet var tillägnad dan-graderna som fick en omgång av olika sätt att träna grundtekniker på.

Sista passet för hela seminariet blev praktiska övningar för sparring där alla skydd plockades fram. Med en hel del träningsvärk, slitna fotsulor mm kämpade deltagarna in i det sista. Även om sista passet drogs över med ca 40 min var det väldigt uppskattat. En hel del av deltagare minns säkert att "LAST EXCERSICE" nämndes flera gånger, fast för min del, så var det bara positivt eftersom jag älskar Taekwon-Do så mycket så skulle jag ha tränat ännu mer med det gänget som samlades under seminariet.

Till slut vill jag tacka Master Jedut som tog sin tid för att komma till Sverige och dela med sig av sina erfarenheter, sina metoder samt sin entusiasm för Taekwon-Do ITF. Jag vill även tacka alla deltagare som kom till seminariet, utövare samt instruktörer.

Taekwon!





