

ITF TKD Sommarläger 2006

Skövde 25-27 augusti 2006

Text: Petra Dydiszko



Omkring 60 utövare från 15 olika klubbar samlades i Skövde för att delta i det traditionella sommarlägret som arrangeras varje år. Trots att vädret denna gång, med hjälp av många regnskurar, gjorde sitt bästa för att bevisa att hösten är på gång, var stämningen bland deltagarna på topp.

Träningsprogrammet för lägret hade en något annorlunda inriktning än tidigare år. Fokus fanns helt och hållet på bentekniker vilka noggrant arbetades igenom under 12 timmars träning. Olika sparkar fick en ordentlig genomgång då de genom många roliga, nya och lärorika övningar kopplades samman från grundtekniker till



sparringanpassade sparkar.

Utan tvekan var det en lärorik upplevelse både för dem som inte tränat så länge än och för oss som hållit på ett tag. Personligen fick jag många nya uppslag både att införa i min egen träning samt att lägga in i träningen för de pass jag leder i klubben. Swavek Dydiszko, instruktör på lägret, har en aldrig sinande ström av nya idéer och övningar vilket hela tiden hjälper oss att hålla upp motivationen och utveckla både vår egen och andras träning. Nu är det bara ett år kvar till nästa sommarläger!




