

# Sparringläger hos Frölunda TKD Klubb

Frölunda, 27-29/10 2006

Text och foto: Martin Fransson



Under helgen 27-29 oktober ordnades ett träningsläger med inriktning på kamp. Lägre kunde ses som en uppladdning inför RM och Talent Open men utgjorde även en bra grund för fortsatt långsiktigt tränande.

Lägre leddes av Arto Ala-Häivälä, 3 Dan. Arto är en mycket erfaren TKD utövare och instruktör med många internationella medaljer i bagaget.

På fredagen samlades dryga 20 TKD utövare från 14 år och med bältesgrader från 8 Kup till 3 Dan. Det hölls totalt 6 svettiga träningspass under helgen. Allt avslutades på Söndag eftermiddag.



Temat för lägret var som sagt var kamp och Arto förmedlade på ett tydligt och mycket inspirerande sätt olika metoder att förbereda sig och träna inför sparring, såväl enskilda matcher som inför en hel säsong. Många svettiga och roliga övningar hanns med under helgen där delar som distans, kondition, kampställning, sparktekniker, närkamp och träningsupplägg avhandlades.

Såväl de som under denna helgen var på sitt första träningsläger som de som redan tillbringat flera säsonger i landslaget fick ut mycket av lägret och tog med sig många nya idéer hem att öva på framöver.

På träningslägret fanns förutom Frölunda TKD klubb även Kärra, Partille och Fighter TKD representerade.

Vi tackar Arto för en mycket givande helg!

Förhoppningsvis kan vi få ta del av hans erfarenhet och kunskap vid fler tillfällen!

//Frölunda Taekwon-Do Klubb

