

## Kampläger med Neil Ernest från Wales Stockholm 10-11 september 2010

Text och foto: Arto Ala-Häivälä



Helgen 10-11 september gästades Stockholm av walesaren Neil Ernest för ett träningsläger i kamp. Lägre hade ett 50-tal deltagare från följande klubbar:

Fighter Taekwon-Do Club  
Jönköpings Taekwon-Do ITF  
Stockholm Taekwon-Do ITF  
Södermalms Taekwon-Do Klubb  
Tyresö Kampsport

Lägrets inriktning var kamp och mitts och det erbjöds en hel del övningar där både koordination, snabbhet, styrka och teknik tränades. En hel del kampövningar med förflyttningar tränades och det kändes efter ett tag i fötterna.

Ett stort tack till Neil som drillades oss med massor av övningar, och stöttade alla hela tiden att nå sitt yttersta.



