

## Sommarläger i Karlskrona Karlskrona, 13-15 augusti 2010

Text och foto: Markus Wittebo



En tidig morgon fredagen den 13 augusti samlades 105 personer från ett antal Göteborgsklubbar vid Göteborgs Centralstation för avfärd till Karlskrona och årets sommarläger. Detta var andra året i rad (Förra året i Danmark) som ett storläger hölls som avspark inför höstterminen.

Ale, Mölndal, Fighter, Kärra, Torslanda, Partille och Frölunda TKD Klubb var representerade med deltagare från 8 år.

Vi åkte i två chartrade bussar + ett antal bilar till Karlskrona och Telenor Arena som är ett stort område med idrottshallar, fotbollsplan, ishall och möjlighet till boende och mat inom området. I resan ingick bussresa, boende, all mat, keps/nyckelband/godispåsar, totalt 10 timmars träning samt möjlighet att gradera sig.

Varje träningspass varade två timmar uppdelat på två entimmaspass med olika inriktning per timme. Alla delades in efter ålder så att 8-11åringar tränade för sig, 12-15åringar för sig och "vuxna" för sig. Detta visade sig vara ett mycket bra sätt att dela upp gruppen trots att det blev stor variation i bältesgrad per grupp. Under lägre tränades många olika delar av TKD t.ex. mönster, grundteknik, sparkteknik, stegsparring, fri sparring, balans/fys, självförsvar och stretching.

Vid tre tillfällen under helgen fanns möjlighet att gradera sig för Markus Wittebo IV Dan, vuxna på fredag kväll, minior/kadett med lägre grad på lördag och minior/kadett med högre grad på söndag.

Det blev som väntat en helg i högt tempo med träningar som varvades



med måltider, lekar, tävlingar, bad, graderingar och lite sömn. För vissa av de minsta deltagarna var detta första gången man var själv, långt borta från mamma och pappa, vilket naturligtvis var både spännande och lite skrämmande. Stort tack till de ledare som också var med på lägret och gjorde en kämpainsats med att hålla ordning på programmet, alla barn och ibland stötta de minsta lite extra när det var sovdags.

Vi var åter i Göteborg på kvällen söndagen den 15 augusti, alla med nya erfarenheter som ordentlig träningsvärk, nya vänner, utvecklad TKD, graderingsminnen m.m. att ta med sig hem till sin respektive klubb. Många av oss ses förhoppningsvis över klubbgränserna under årets tävlingar eller andra sammanhang. Om inte annat så kanske till nästa års läger igen?

Instruktörer på lägret var Madeleine Palmersjö, Neda Sherafat och Markus Wittebo (Frölunda TKD), Leif Laaksonen (Torslanda TKD), Mattias Hoffman (Kärva TKD) samt Henrik Drottz, Jonatan Rydberg och Simon Easterling (Partille TKD).

Slutligen ett stort tack till Petra Pontén och Annika Mellgren som har övriga familjen tränande i Partille TKD men som inte själva tränar. De har ändå orkat planera lägret, hantera anmälningar/bokningar och all logistik under hela helgen och därmed lagt ner ett jättejobb sen långt före jul. Deras arbete blev oerhört uppskattat och utan dem hade denna typ av sommarläger förmodligen aldrig blivit av.



