

Träningsläger i Floda Floda, 27-28 augusti 2010

Text och foto: Anders Holmberg



Se-Jong Taekwon-Do klubb ITF i Floda hade nöjet och möjligheten att få Sabum-nim Arto Ala-Häivälä att hålla ett uppstartsläger inför den kommande höstterminen. Johan Andersson 2 Dan från Södertälje och två grönbälten tjejer från Stockholm som också följde med till metropolen FLODA för att delta. Mycket duktiga utövare alla tre!

Arto drillade oss hårt på fredagen med ett c:a 3 timmars pass som uppvärmning inför lördagen. Många intressanta, effektiva och tuffa övningar blev det. De flesta eleverna hade inte tränat så mycket under sommaren, så på lördagen var det lite stelt.

Alla färgbältes-tul gick igenom på ett lite annorlunda sätt. Mycket nyttigt och tänkvärt!

Kampställningarna var ett annat kapitel som Arto var noga med, för att inte tala om de många övningarna som ingick i det konceptet. Där fick jag som instruktör en hel del idéer till kommande träningar.

Man har alltid nytta av andra instruktörens träningsmetoder, när man själv kör fast! Efter lunch på lördag blev det ytterligare mycket mitts träning och jag kan garantera att ingen hade en torr Dobok när lägret var över!

Ännu en gång tack till Arto för ett givande läger där alla deltog i olika åldrar, dock ej samtliga elever i klubben då träningen inte har startat riktigt ännu! Vi hade en trivsamt helg utan skador och man sov gott på lördag natten.

Vänligen:



Anders Bolmis Holmberg 4 Dan Se-Jong Taekwon-Do klubb ITF Floda

