

Träningsläger i Jönköping Jönköping 2010-03-20

Text och foto: Patrik Carlström



Jönköping Taekwon-Do var första gången i klubbens historia värd för en nationell händelse i form av att hålla i ett sparringläger för alla TKD klubbar runt om i landet. Som instruktör skulle klubbens egen huvudinstruktör Patrik Carlström vara. Intresset var stort så att till slut kom det folk ifrån 8 olika klubbar. 34st utomstående deltog plus 6st ifrån Jönköping TKD.

Patrik:
Dagen schema var 3 pass på 2h vardera och folket som var där såg väldigt pigga och hungriga ut på att träna och lära. Jag var väldigt nervös. För jag vill ju få till det så att alla skulle trivas. Det var väldigt blandat bland deltagarna alla grader och åldrar. Så för mig var det svårt att hitta en nivå där alla kunde delta på och få ut nått av det hela. Första passet handlade om defensiv sparring där man skulle få lite insyn på hur man kan röra sig o undvika sammandrabbningar. Jag kände direkt att det fanns en del att jobba på där för alla och gick igenom passet med en god respons och ett svettigt gäng.

Efter lunch var det dag för attacksparring som genast blev mer fysiskt intensiv där de flesta körde på som bara den. Stämningen på lägret för super bra. Alla fick köra med alla och det funkade hur bra som helst.

Sista passet då körde jag blandat och även där fick de flesta något nytta ta vara på och kanske användas sig av eller lära ut där hemma. Som avslut körde vi stretching i en halvtimme med lite yoga inslag. Som var mycket uppskattat av alla som deltog.



Summering av det hela så var det ett superbra läger där alla hade roligt på alla olika sätt. Jag fick god betyg av alla och när jag frågade om det fanns intresse för fler läger då var det ett tydligt Ja som ekade genom hela alliansen. På lägret fanns det även 3st landslagskamrater som var för mig mest nervöst att leda. Men även de visade stort intresse under dagen och även för dem var vissa saker nyheter och kanske de fick en klarhet i olika situationer i sparring.

Mvh Patrik Carlström
Huvudinstruktör
Jönköping Taekwon-do ITF

