

## Träningsläger i Linköping

Linköping 20 april 2013

Text: Gustaf Silvergran  
Foto: Arto Ala-Häivälä



Under lördagen fick Sa-Ja Taekwon-Do besök av Arto Ala-Häivälä, 4 Dan. Deltagarna bestod av blandade grader, allt från nybörjare upp till 1 dan. Resultatet blev två rejäla träningspass med blandat innehåll där teori varvades med mycket praktik och en hel del fusträning.

Såväl grundtekniker, bentekniker, rörlighetsövningar och kamp-inriktade övningar genomfördes under båda passen där vikten av korrekta ställningar var den röda tråden.

Även temat "uthållighet" berördes såväl fysiskt som psykiskt där alla, oavsett grad, fick chansen att utmana sig själva i att inte ge upp, även då förutsättningarna ändras. En minut kan ju lätt bli fyra minuter!

De med lite högre grader fick mot slutet av andra passet chansen att slipa lite extra på både mönster och teori upp till 1 dan.

Det var en lärorik och nyttig dag där klubbens instruktörer fick med sig mycket nya idéer och tankesätt som nu skall införas i den vardagliga träningsverksamheten.

Och den utlovade träningsvärken? Ja den är ett faktum!

Sa-Ja Taekwondo vill rikta ett stort tack till Arto för en bra träningsdag.



