

## Foot Fist Way

### Stockholm 18-19 april 2015

Text och foto: Arto Ala-Häivälä



Under helgen 18-19 april arrangerade Taekwon-Do Södermalm ett regionalt träningsläger med namnet Foot Fist Way. Lägre instruerades av följande tränare:

Arto Alahäivälä, 5 Dan  
 Markus Kännsgård, 5 Dan  
 Andreas Uppström, 4 dan  
 Orlando Roudette, 2 Dan  
 Pontus Nelldal, 2 Dan

Lägre besöktes av totalt 75 personer från följande klubbar:

Taekwon-Do Södermalm  
 Stockholm ITF  
 Telge Kampsport Klubb  
 Eskilstuna Chang-Hun  
 Strängnäs Taekwon-Do Klubb  
 IF Gnesta Taekwon-Do  
 IF Flen Taekwon-Do  
 Sa-Ja Linköping  
 Jönköping TKD ITF  
 Tyresö Kampsport Klubb  
 Frölunda Taekwon-Do Klubb

Lägre var väldigt uppskattad av många eftersom det erbjöd flera olika vinklar av Taekwon-Do samt så fick man träna för flera olika tränare. Det blev en del svett och övningar och nästa läger planeras till hösten 2015.

Parallellt med Foot Fist Way-lägre tränade delar av landslaget inför kommande VM. Landslaget hade ett eget schema och även en egen hall att träna i så att träningen kunde anpassas till deras behov. Inriktningen på deras läger var fys och därför startades dagen redan 09:00 med fysövningar i Taekwon-Do Södermalm's lokaler på Östgötagatan 17. Sedan stod övningar med fasta situationer på tur och tillslut sparring ronder med olika uppgifter. Det blev väldigt en del ronder och svett även hos dem.

Taekwon!





