

TKD träning i Tanzania

En reseskildring av Jimmy Yoler, Student TKD Klubb Stockholm

Text och foto: Jimmy Yoler

I slutet på april låg min planerade avfärd mot Tanzania. Huvudanledningen för min vistelse var genomförandet av ett fältarbete som blir en del av mitt examensarbete. Jag förberedde mig både mentalt och praktiskt för vistelsen respektive projektet ett halvår i förväg – och snart stundade den efterlängtdade avfärden mot Dar-Es Salaam, största staden i landet. Innan min avresa kontaktade jag några klubbar i Tanzania. Avsikten var inte bara att träna Taekwon-Do, men också att lära känna personer och stifta välbehövda bekantskaper tidigt i det nya och spännande landet där jag skulle tillbringa 3 månader. Kontakten innan avresan gick smidigt och jag tilldelades ett nummer som jag skulle ringa upp när jag väl var på plats. Detta visade sig inte riktigt gå som planerat då telefonnumret jag fick inte var i bruk och inga emails svarades på när jag återigen försökte komma i kontakt med klubbarna.



Efter ett tag därnere, och efter genomförd fältarbete, med tyvärr endast 3 veckor kvar av min vistelse kom jag äntligen i kontakt med en person som drev en Taekwon-Do klubb. Vänskapen och utbytet av Taekwon-Do tog fart på en gång. Efter att ha bekantats med hans familj och ätit hemma hos honom följde jag med till en av de två Taekwon-Do skolor han undervisade i för barn mellan 10-14 år, Dar Es Salaams International Academy, som en fritidsaktivitet bland andra för barnen i skolorna. Det var intressant att se undervisningssalen, på kaklat golv med aktiverade fläktar på taket fastän utomhus. Träningen kretsade kring olika spark och slag övningar gjorda utifrån en kamp- och grundtekniksställning. Lektionerna brukade avslutas med växelvis sparkövningar med barnen i led på den enda mitsen som fanns tillgänglig.



Givetvis så fick jag ett par unika personliga träningstillfällen av Stanley, också av hans bror Prosper som under ett par dagar var förbi Dar-Es Salaam. Min "dojang" var under alla tillfällen flodbädden av en säsongsvaryerad flod där underlaget är sand. Uppvärmning började med jogging fram och tillbaka längs med flodbädden och applikation av olika övningar såsom hopp jämfota, sidfota, kullerbyttor och hjulningar. Uppvärmningen fortsatte senare med olika övningar som satte igång blodcirkulationen kring bäckenet ljumskarna. Sen stretchades många muskler och leder, med vissa positioner som jag inte är van vid och ibland lite chockartat – hastigt och intensivt. De efterföljande övningarna var inriktade främst på olika sparktekniker, utifrån kampställning. Då träningstillfällena var få (då jag var där för ett projekt) pressade instruktören in mycket av sin kunskap på kort tid, och de olika sparkkombinationerna framåt och bakåt fick återstå att finslipa i Sverige. En sån variant kunde vara en bakre dollyo-chagi följt av en 360 dwit-chagi med en yop-chagi emellan, givetvis så snabbt som möjligt. Ytterligare en annan kombination var 360 dollyo-chagi med en kopplad bandae-dollyo-chagi. Många ihopkopplade (yonsok chagi) sparkar tränades också bland andra (ap-cha busigi + dollyo-chagi). Handtekniker övades inte på särskilt mycket förutom under uppvärmningen och en enstaka insprängd främre jabb innan en stegförflyttning framåt och avslut med spark i kampställning. De olika sparkkombinationerna kändes som bra övningar, men en

grundlig genomgång av dessa skulle uppskattas och helst att dela upp kombinationerna i segment för att uppehålla balansen, öva upp koordinationen och sen öka på hastigheten.

Som sagt var träningstillfällena få, material ytterst begränsade (dels inga skydd hämtade från Sverige men också faktiskt resursbrist på plats). Inga sparringstillfällen gavs heller där jag kanske skulle kunna få ytterligare vägledning av Stanley, detta pga. inget jämnt motstånd; mina träningskamrater under träningarna var oftast bara nybörjare och dessutom juniorer som också framgår av bilderna. Det som jag tränade kan man säga var mer likt WTF än ITF även om de vill påpeka att de tränade också ITF.

Denna erfarenhet i Tanzania är jag otroligt tacksam för att jag har fått chansen att uppleva och min tacksamhet är främst riktad mot instruktören där med sin innerliga nyfikenhet, vilja och drift inspirerade mig att fortsätta träna på Taekwon-Do, och inte minst att genom Taekwon-Do kan man skapa livslånga vänskapsband, bortom socio-ekonomiska skillnader. Hans önskan om att komma till Sverige under 2 månader och undervisa alternativt träna är något han drömmer om. Tills vidare gav jag honom två emblem från Student Taekwon-do Club Stockholm samt att när jag kom hem så gav Student Taekwon-Do Klubb Stockholm en donation till klubben i Tanzania i form av klubbens gamla mittsar.

