

Kampläger i Skövde

Skövde, 17 november 2012

Text: Petra Dydiszko

Foto: Petra & Swavek Dydiszko



Lördagen den 17 november arrangerades ett träningsläger med inriktning "kampträning på elitnivå" i Skövde under ledning av landslagstränaren Master Swavek Dydiszko, 7 Dan.

Varför njuta av en ledig lördag när man istället kan slipa på sina kunskaper i kamp? Så var det inte bara jag som tänkte utan vi var omkring 30 förväntansfulla TKD-utövare från tio olika klubbar som samlades i Skövdes träningslokal på lördagsmorgonen.

Även fast jag har förmånen att tränas av Master Swavek dagligen i klubben är det alltid roligt med träningsläger. Dels för att man får träna ihop med personer från andra klubbar men också för att det alltid kommer något nytt som man inte gjort tidigare. Det är en härlig känsla då man har ganska många TKD-pass i bagaget efter snart 20 år inom sporten.

Det var en härlig mix av deltagare på lägret. Det var kul att se riktiga veteraner såsom Håkan Hansson, 6 Dan (Kärre), Peter Logozar 6 Dan (Ljungby) och Mimmi Oskarsson 5 Dan (Skövde) svettas tillsammans med personer som nyligen varit med i landslaget samt unga och hungriga nykomlingar som hoppas på landslagplats framöver.

Vad tränade vi på under lägret då? Jo, inledningsvis arbetade vi med olika slags handtekniker för att bryta distansen, kontra och attackera. Den teoretiska delen handlade om träningsplanering som verkligen är en hel vetenskap. Vi tränade sedan vidare med olika övningar för att förbättra främre ben både i attack och försvar. Blev också en hel del olika kombinationer i både lite lägre men också mycket högt tempo.

Avslutningsvis fick sig mage, rygg och ben en rejäl genomkörare med olika styrkeövningar. Det var en skön avslutning på ett nyttigt och givande träningsläger.









