

ITF Talangskola 2012

Skövde, 14-16 december 2012

Tex och foto: Petra Dydiszko



Konceptet "Talangskola" har tagits fram på initiativ av landslagsledningen med stöd från RF:s elitstöd och har i syfte att sprida kunskap och öka möjligheterna för utveckling till elitnivå för så många som möjligt inom Svenska Taekwondoförbundet ITF. Den första upplagan genomfördes för ett år sedan. Det blev en stor succé och man bestämde sig att inbjuda till en andra upplaga.

Talangskolan riktar sig både till personer som är i början på sin karriär men även till de som varit med ett tag och även till landslagsutövare och instruktörer. Med andra ord finns det egentligen inga begränsningar för vem som kan vara med, bara man uppnått graden 4 Kup och har ett intresse att utveckla sin egen eller sina elevers Taekwon-Do.

- Talangskolan är verkligen en fantastisk möjlighet att utvecklas och jag förstår inte varför inte fler tar chansen, säger Helena Hasselblad från Frölunda som för andra gången är med sina döttrar på talangskolan.

Årets Talangskola lockade ca 25 deltagare från Billdal, Floda, Frölunda, Mariestad och Skövde. På fredagen samlades vi på hotellet för registrering och incheckning. Sedan inleddes talangskolan med middag i form av buffé. Därefter var det dags för teori där ämnet var träningsplanering och historik. Deltagarna fick självklart påverka innehållet vilket ledde till en del samtal kring mental träning och förberedning inför sin första entré på en riktigt stor tävlingsarena.

Första passet på lördagen handlade om handtekniker. Passet inleddes mycket basic. Deltagarna drillades med övningar med steg, slag och timing. Om grunderna med korrekt ställning och stegteknik är bristfälliga är det svårt att få till en fungerande kampteknik och taktik på elitnivå.

- Det är viktigt att gå tillbaka till grunderna och gå igenom allt utan tidspress. Jag verkligen älskar det här läget!", sa Linus Rundberg från Frölunda.

Efter lunch var det dags för ytterligare teori som i huvudsak handlade om tävlingsregler. Därefter var det träning igen med inriktning yopchagi. Det finns en uppsjö av möjliga varianter och sätt att utföra denna nyckelspark inom kamp. Faktiskt blev det så att det var svårt att avbryta träningen efter dryga två timmar för de som var med på träningen hade kommit in i stämning och ville gärna fortsätta.



Kvällen avslutades med middag på en kinesisk restaurang och samtalen om träning och tävling haglade tätt över långbordet.

På söndagen var inriktningen mönster. Många tänkte sig säkert en enkel träning men mönster "Swavek-style" erbjuder en del annat... Inledningsvis jobbades det på yopchagi som oftast är mycket viktig för att lyckas under mönstertävling.

- Det är verkligen imponerande att se Master Swavek undervisa. Han ser direkt vad som behöver korrigeras och hjälper alla deltagare, påpekade Håkan Andersson från Billdal som var med sin son Lowe under talangskolan.

Talangskolan avslutades med en gemensam lunch som genomsyrades av glädje och kamratskap.





