

## Landslagsläger och tester på Bosön

### Stockholm, 11-13 januari 2013

Text: Arto Ala-Häivälä  
Foto: Arto Ala-Häivälä och Elin Rinqvist



Helgen 11-13 januari var det dags för säsongens först landslagsläger som denna gång arrangerades på Bosön i Stockholm. Bosön är Sverige elitidrottscentrum där de flesta idrotterna samlas då och då. Syftet med detta läger var att testas av Bosöns kvalificerade testledare i deras fyslabb men även att träna. Resultat från testerna som utfördes används för att se hur Taekwon-Do ITF landslagsutövare ligger till i följande mätvärden:

1. Explosivitet i benmuskulatur.
2. Utveckling av kraft i benmuskulatur.
3. Utveckling av kraft i benmuskulatur i förhållande till sin kroppsvikt.
4. Explosivitet i förhållande till reaktionsförmågan.
5. Anaerob kraftutveckling i armar och ben i förhållande till sin kroppsvikt.
6. Anaerob uthållighet i armar och ben i förhållande till sin kroppsvikt.

Resultatet av det hela vävs in i vår kravanalys som senare ska vara ett dokument för instruktörer så att instruktörer kan utveckla kommande generationer. Men testerna ger även ett mått till landslagsledningen om vilket tillstånd vår landslag ligger i inför kommande mästerskap.

Det blev massor av hopp, en del mjölksyra men även mycket lärdomar som utövarna fick ta med sig i bagaget hem. Utöver detta tränade landslaget tre pass där inriktningen var att väcka igång olika kvalitéer inför kommande säsong. Det blev mycket teknik, svett och många ronder.

Utöver detta är det värt att nämna att under samma helg var damlandslaget i fotboll på plats, svenska landslaget i amerikansk fotboll samt några stjärnor som Henrik Larsson sprang också runt där.

Ett stort tack till alla som deltog!

Taekwon!





