

Oskar på ett träningsläger i Polen

Biala Podlaska, Polen 5-14 juli 2013

Text och foto: Oskar Malaga



Mellan den 5 och 14 juli hölls ett av Europas och världens mest omtalade läger inom ITF Taekwon-Do – nämligen det årliga polska centralläget. Jag blev Sveriges enda representant detta året och i och med det historiens andra svensk att gästa läget (Petra Dydiszko deltog år 1998). Men jag var långt ifrån den enda som hade tagit mig till Biala Podlaska från utlandet. Av de 250 deltagarna fanns hela 16 nationer representerade, där det kan nämnas att vissa reste längre än andra, som de från tex Australien, Nya Zeeland, Georgien och Kazakstan.

Läget organiserades av Lubelski Sportowy Klub Taekwon-Do och MKS Lewart AGS Lubartów, träningarna leddes av meriterade tränare och utövare som bla Jerzy Jedut (VII Dan), Tadeusz Loboda (VII Dan) och Jaroslaw Suska (VI Dan). Varje dag kunde varje tränande delta i en rad träningar som yogaträning innan frukost, TKD-träningen på förmiddagen samt på eftermiddagen, självförsvarsträning på kvällen och "Master Class" där tekniker slipades för dem över III Dan. Utöver detta fanns fri tillgång till simhall och gym. För de som ville ha ännu mer träning fanns det tid till personliga konsultationer med Jerzy Jedut och Jaroslaw Suska varje kväll som ibland avslutades en bit in på natten.

Trots många blåsor och mycket svett var det en mycket avslappnad och kamratlig stämning under alla dagarna. Kvaliteten var hög, både från deltagarnas sida och från tränarnas, då många intressanta och inspirerande övningar presenterades.

Jag skulle vilja uppmana alla tränande i Sverige, motionärer såsom tävlande att vidga sina vyer och åka på detta läger då det är en mäktig upplevelse att få träna på ett så stort läger, lära känna och träna bland världens bästa utövare!

Lista på deltagande länder:

England
Australien
Vitryssland
Georgien
Holland
Irland
Kazakstan
Moldavien
Lettland
Ryssland
Nya Zeeland
Rumänien
Sverige



Italien
Ukraina
Polen



