

## Träningsläger med Julia Cross

### Frölunda, 11-13 oktober 2013

Text och foto: Markus Wittebo



#### Sparringseminarie med Julia Cross, V Dan

Under helgen den 11-13 oktober 2013 hade Frölunda TKD klubb förmånen att få arrangera ett seminarie under ledning av Julia Cross V Dan från Skottland. För de som inte känner till vem hon är så har hon bland annat 6 VM guld och 15 EM guld på sin meritlista, är invald i ITFs Hall of Fame och driver en framgångsrik TKD klubb i South Queensferry, Edinburgh, Skottland.

Helgen var uppdelad på två delar: Ett längre pass på fredagen då låga grader gavs möjlighet att träna ett pass och 5 pass på lördag-söndag för högre grader.

Alla pass präglades av en fantastisk stämning, mycket hårt arbete och många nya övningar att ta med sig hem. Ett stort fokus lades på rätt sparringställning, effektivt utförda tekniker, förflyttningar samt vikten av att vara fysiskt redo för sparring på högsta nivå.

Många funderande fler än en gång på vad man gett sig in på men tack vare tydliga instruktioner, logik och en positivt pushande atmosfär så gav alla allt oavsett vilka utmaningar man ställdes inför.

Emellan passen så gavs möjlighet till umgänge över luncher och middagar vilket visade sig mycket uppskattat och inspirerande då Julia Cross öppenjärtigt delade med sig av både tävlings- och personliga erfarenheter. För många var det första gången man tränade med och umgicks med en riktig världsstjärna och det gav ordentlig mersmak!

Tyvärr krockade arrangemanget denna gång med Swedish Open men vi hoppas att nästa gång kunna erbjuda betydligt fler möjligheter att delta på liknande högklassig träning.

Den mest frekventa frågan under hela helgen talade sitt tydliga språk: När kommer hon tillbaka?

En rapport från lägret kommer även att publiceras på <http://itfeurope.org> inom kort.

Taekwon  
Markus Wittebo, V Dan  
Ordf. Frölunda TKD







