

Taekwon-Do Verkstad 1

Skövde, 15 november 2014

Text: Swavek Dydiszko
Foto: Tinna Corlin



Lördagen den 15 november arrangerades i Arena Skövde ett utvecklingsläger "Taekwon-Do Verkstad". Den primära målsättningen med serien av träningsläger i formen "Taekwon-Do Verkstad" är att ge möjligheten till TKD utövare i landet att utöver sin dagliga verksamheten i den egna förening få ytterligare professionell hjälp med sin träning oberoende av avanceringsnivå. Det sekundära målet med denna form av träningsläger är att skapa en mötesplats där alla intresserade av sporten Taekwon-Do ITF kan träffas systematiskt och utbyta erfarenheter med varandra. Då träningsintensiteten anpassas mellan olika avanceringsgrupperna kan både erfarna fighters, och de som endast är i början av sin karriär, träna och umgås tillsammans utan att det stör varandras träning på något sätt.

I den första upplagan av "Taekwon-Do Verkstad" deltog nästan 100 personer från 15 föreningar. Träningen omfattade sammanlagt 6 timmar intensivt kampträning och 1 timme mönsterträning. Träningen i kamp behandlade delar av taktik och teknik både som attack och kontraattack. I mönsterträningen fokuserades det i första hand denna gång på teknikernas utförande med "motsatt rörelse" och "vågrörelse" som röd tråd.

På lägret fanns också större delen av förra årets landslagstrupp som tillsammans med årets aspiranter körde ett "lite" mer spetsat program. Det blev en del extra svett i denna grupp. Det blev också ett perfekt tillfälle för alla andra att följa lite mer avancerad träning på nära håll.

När det gäller svett så fanns det mycket av den varan i alla grupper denna dag. Alla kämpade mycket bra trots att ibland några övningar var mycket avancerade. Trots allt svett och flås fanns det också något mer som präglade all träning under det första Taekwon-Do Verkstad. Det vad jag pratar om är glädje och nyfikenhet bland alla deltagare. Inte minst därför njöt jag som tränare mycket av att undervisa då känner man att man omges av öppna människor som tar all tillfälle i akt för att lära sig mer om vår gemensamma passion som är Taekwon-Do.

Jag passar också på att tacka mina assisterande tränare som under dagen hjälpte till med träningen och delade med sig av sina erfarenheter. Ett stort tack till:



Mimmi Oskarsson, 6 Dan
Petra Dydiszko, 5 Dan
Arto Ala-Häivälä, 5 Dan
Oskar Malaga, 2 Dan

Taekwon-Do Verkstad nr 2 är redan under planering och kommer att arrangeras i början av mars 2015. Tills dess önskar jag alla lycka till med egen träning samt deltagande på kommande tävlingar.

Taekwon!
Master Swavek Dydiszko











