

Hosinsul seminarium med Roy Rolstad Ljungby, 16 maj 2015

Text och foto: Ognjen Kadric



Lördagen den 16 maj anordnades det ett självförsvars seminarium i Ljungby Taekwon-Do ITFs Dojang. Instruktörer för seminariet var Roy Rolstad V Dan som assisterades av Tore Grytten Sandnes III Dan från den norska ITF organisationen NTN. Roy är en av de bästa instruktörerna jag träffat på när det kommer till självförsvar. Ett femtiotal utövare i blandade grader från Sverige, Norge och Danmark var närvarande på Seminariet, vilket var enormt roligt då det gav eventet en internationell prägel.

Vi startade dagen med Powerpoint och teori sedan direkt på det praktiska allalternativa självförsvars applikationer ur våra mönster och tekniker, detta som en del av Radix projektet som sabumnim Roy varit med och utformat. Powerpointen var ständigt närande och något vi kom tillbaka till. Våldigt pedagogiskt utformat seminarium med en röd tråd som följde oss från början till slut.

Första passet arbetade vi med olika läsningar och fasthållningar i försvar mot handtekniker. Efter första passet var det lunch på Restaurang Peking där god mat delades mellan goda vänner.

Efter lunchen var det dags för självförsvar mot kniv och påk som var på schemat även under denna del av seminariet kopplades delar från förgående pass ihop med nya både praktiska och teoretiska moment. Nu kom sabumnim Roys berömda chock kniv till användning som en extra stressfaktor. Det sista passet gjorde vi självförsvar i en friare form med sparrings utrusning. Sabumnim Roy har en helt enastående förmåga att fånga deltagarna med både teori och praktik, en expert på att dela ut AHA upplevelser och Lightbolt moments med facit i hand tror jag att samtliga deltagare fick med sig något nytt till respektive klubb. För att summera så var helgens seminarium en fullträff. Vill passa på att tacka Sabumnim Roy Rolstad & Tore Grytten Sandnes för ett fantastiskt läger samt Sabumnim Peter Logozar för en lyckad helg.



