

## Seminarium med Master Willy Van de Mortel

### Jönköping, 24-25 september 2016

Text och foto: Patrik Carlström



Inledningsvis vill jag tacka alla som deltog från olika håll i landet. Att träna 6 hårda pass under en helg är väldigt krävande och blir mer och mer sällsynt i dagens taekwon-do känns det som. Förr i tiden handlade det mycket mer om det som Master Willy poängterade flera gånger under lägret, att vara tuff mot sig och sina träningskamrater för att orka stå emot vad som än väntar på andra sidan i en tävling eller i verkligheten. Han var väldigt noga med att hålla tempot högt från början till slut i varje övning och att kompiserna som man körde sina övningar med såg till att man verkligen fick kämpa för att lyckas.

Det finns en instruktör på ett pass men för att göra passet ännu mer effektivare så bör varje kamrat agera som en coach. Detta är hans egen åsikt och jag håller med helt och hållet. Jag har ett jobb vid sidan om som personlig tränare och under vissa pass så har jag näst intill blivit arbetsbefriad. Jag har lyckats få mina deltagare att coacha varandra och varje gång vi kör 3 & 3 är det full fart samt en stor glädje efter varje pass. Detta är något ska jag lyfta in i klubben också från och med nu. Att få eleverna att coacha varandra under passen är ett av mina nya mål.

Vad hade Master Willy mer att visa oss? Jag som erfaren coach fick väldigt många nya idéer samt mycket bekräftat som man redan ser och gör. Sättet som Master Willy tycker att man ska sparras på är kort sagt att pressa sin motståndare hårt för att skapa stressade situationer för denne. När läget ges, var beredd på att utnyttja det med enkla och raka tekniker. Rör på dig från början till slut. Lär dig även att finta och se till att ha flera reservplaner i en match. Lyssna och lita också på din coach! Försök gärna att hitta egna och ovanliga grejer som du kan överraska med. Detta är kortfattat hur jag tolkade allt som sades under helgen.

Jag har deltagit på många seminarier med många olika instruktörer från olika länder, men jag måste nog säga att detta var ett av de bästa jag har varit på. Visserligen skiljer sig olika läger åt just detta läger var mer inriktat på hur du taktiskt kan vinna matcher och det är ju det man vill när man aktivt tävlar.

Några ord från deltagare:

*"Vi hade gärna sett lite mer fri sparring fördelat jämt över passen. Vi var lite trötta när vi kom till den delen, hehe. Men upplägget på fria sparringen var toppen, fast vi var lite mosiga :-)"*





"Stämningen på lägret var toppen och Willy skapade en positivt aggressiv feeling inför övningarna. Trevligt att vi även fick feedback löpande under övningarnas gång. Verkligen kul att Willy var så lättsam och jordnära. Vi fick med oss en hel del både som elever och instruktörer från lägret."

"Det är strålande att ni engagerar er och tar in bra Masters och kör läger hos er!! Vi kommer säkert ner de gånger vi kan."

/ Jill Håkansson Stockholm

"Det var en otrolig ära att få träna för Master Willy som under hela helgen motiverade alla deltagare, oavsett nivå, att kämpa sig igenom timmar av träning. Kan inte mer att säga än att jag är så glad att jag tog chansen att åka på detta läger!"

/ Lisa Hasselblad Frölunda



