

Black Belt Academy IX

Skövde, 19 augusti 2017

Text och foto: Swavek Dydiszko



Det var full fart med sparkar och slag i Arena Skövde den 19 augusti.

Jag är mycket stolt och glad över att jag hade äran att leda återigen, för 9:e året i rad, seminariet Black Belt Academy. I årets BBA, som fungerar också för många som en kick off inför den nya säsongen, deltog drygt 100 personer från 25 föreningar. Extra kul var också det att bland alla deltagare fanns hela 40 % kvinnliga fighters. (!)

BBA seminariets koncept handlar om att, i inledningen av träningssäsongen, kunna skapa möjlighet för landets ITF utövare till utbildning samt erfarenhetsutbyte i en avslappnad men ändå träningsinriktad atmosfär. Seminariet vänder sig till alla svartbälten samt till alla dem som planerar att gradera sig till svartbälte i framtiden. Undervisningen under seminarier i serien BBA omfattar både praktiska och teoretiska övningar med olika huvudämnen för varje år.

Huvudämne för årets seminarium var tävlingsträning eller snarare om olika idéer hur en effektiv tävlingsträning kan genomföras för oss själva eller för våra elever. Ämnet rörande tävlingsträning är mycket, mycket brett och inte minst därför lyckades jag under de 6 timmar av träning vi hade under seminariet endast "känna på" några aspekter i detta mycket intressanta ämne. Å andra sidan tycker jag ändå att vi har hunnit gå igenom en hel del intressanta saker som jag valde att dela med mig av från min mångåriga erfarenhet som tränare på högsta nivå.

Det jag valde att poängtera under årets BBA var bland annat följande saker:

- Vikten att kunna förflytta sig under kamp på ett effektivt sätt.

En snabb, smidigt och intuitiv förflyttning leder oftast till en effektiv ställning vilket är den avgörande punkten i en lyckad agerande i kamp för både attack som försvar.

- Förmåga att kunna förbereda sina attacker.

En attack bör alltid vara ett väl förberett agerande där man medvetet genomför en plan.

- Effektivt användande av bakre vs främre ben.

Att veta för- och nackdelar vid användning av teknik utförda med främre och bakre ben är en nyckel till att teknikerna lyckas träffa målet.



Under årets BBA genomförde vi även ett träningspass som handlade om tävling i mönster. Under detta passet testade alla i en simulerat form tävlingsmoment med sina tävlingsmönster samt även rollen som en domare i denna gren. För en del var det ett mycket intressant inslag då det var en debut på en domarplats.

Som ledare för Black Belt Academy är jag mycket nöjd med årets seminarium. Jag var också mycket imponerad av deltagarnas inställning. Trots att de flesta kom dit mer eller mindre utan större förberedning och ofta direkt efter egen semester, var det aldrig brist på vilja eller entusiasm. Bra jobbat!

Jag hoppas verkligen att årets BBA kan hjälpa så många som möjligt att bli bättre på kommande tävlingar. Detta önskar jag alla av hela mitt hjärta.

TAEKWON
Swavek Dydiszko









