

Träningsläger Södertälje, 6-7 oktober 2018

Text och foto: Arto Alahäivälä



Den 6-7 oktober arrangerade Taekwon-Do Akademin ett träningsläger i Södertälje med Arto Alahäivälä, 6 Dan och inbjudne EM och VM 1:an Isabelle Schander, 2 Dan.

Lägrets inriktning var Yop Chagi i dess olika varianter. Yop Chagi som attack, kontring, träff med hälen, träff med trampdynan, flygandes, över hinder, i kombo med händer mm.

Det blev en del svettigt, en del skratt och en del träningsvärk. En bra start på den nya säsongen för många med en riktigt genomkörare för kroppen.

Lägre lockade ca 60 deltagare från 12 olika klubbar.

Nästa läger med liknande innehåll planeras till februari 2019.

Taekwon!

Arto Alahäivälä
6 Dan



