

Vinterläger

Jönköping, 11-13 januari 2019

Text och foto: Jönköping TKD



Den 11-13 januari anordnades Winter Camp i Jönköping under ledning av Patrik Carlström V dan. Tanken med lägret var att deltagarna skulle komma igång efter julhelgen och få en bra start inför den stundande tävlingssäsongen. Glädjande nog fick vi denna gång även utländskt besök i form av tre deltagare från Skottland! Under lägret fick deltagarna lära sig mer om vikten av timing och rätt distans i sparring. Fokus lades även på att hantera kampmoment på en begränsad yta som till exempel i hörn. Det blev många tuffa repetitioner, men även många glada tillrop och skratt bland deltagarna. Lägre avslutades under söndagen med en överraskning i form av en stationsbaserat konditionsträningen. Det var en något ovan träningsform för många av deltagarna, men trots trötta kroppar var kämpaglöden verkligen på topp och alla gav allt de hade. Det var mycket kul att se. Maria Hovelius

Här är några ord från Kieran Cain, en av deltagarna från Skottland som även är medlem av det skotska landslaget:

"Att tränas av Patrik Carlström tillsammans med många andra taekwondo-studenter var en mycket angenäm och minnesvärd upplevelse för oss alla. Vi njöt verkligen av att delta på Winter camp och skulle absolut rekommendera detta läger för alla som vill avancera i sin tävlingsnivå. Alla på lägret fick oss att känna oss så välkomna och som en del av deras lag. Vi lärde oss så mycket om timing, distans och tur! Vi skulle älska att få komma tillbaka och göra om detta igen. Kieran Cain."

Som ledare är det alltid en extra utmaning med deltagare man inte känner och vet inte deras nivå. Så det var lite extra nervöst innan lägret när man visste att det kommer folk ifrån Scotland. Men tkd är en global sport då det inte är annorlunda vart än man vänder sig i världen bevisligen.

Jag känner personligen att jag prickade helt rätt med nivån samt de övningar så att alla lyckades få ut nått av lägret. En extra värme känner jag när deltagarna hittar varandra under helgen och byter kontakter för att behålla kontakten framöver. Detta är mitt huvudmål



med min filosofi om träning. Är det inte roligt, trivs man inte så kommer det aldrig att hålla. Då är det extra viktigt att jobba lika mycket på den sociala biten under ett läger som att ge hårda pass. Vi hade vår första internationella Tekken turnering(tv-spel) under lördagskväll. Detta var ett uppskattat inslag från alla håll och redan dagen efter kunde jag känna att alla var mer bekväma med att träna med varandra. Kort summering av helgen, Alla blev alla tränade och samtidigt hade dem trevligt med nya vänner. Vad mer kan man begära som ledare.

Patrik Carlström



