

Fight Camp Summer 2020

Vidablick, 22-26 juli 2020

Text och foto: Jönköping TKD



Jönköping TKD ITF ville trots det allvarliga läget med corona-pandemin erbjuda utövarna i landet någon form av träning och något att se fram mot under sommaren. På grund av den rådande situationen i världen har många läger ställts in. Detta gav oss en möjlighet att boka in oss på lägergården KFUM Vidablick som har ett mycket gott rykte och därmed nästan alltid är fullbokad. Tillsammans med KFUM kunde vi skraddarsy ett upplägg där måltider och övernattningsar helt följde de restriktioner och riktlinjer som har getts från Folkhälsomyndigheten och Riksidrottsförbundet.

Vidablick ligger precis intill Vättern och har mycket att erbjuda förutom goda träningsmöjligheter. Det finns till exempel gott om olika aktiviteter att prova på, egen strand, beachvolleyplan, pool och ett stort naturområde. På området finns det även en egen idrottshall som vi kunde utnyttja vid regn.

Själva träningslägret var noga planerat av Sabumnim Patrik Carlström VI Dan. Inriktningen på träningarna var teknisk med ett särskilt fokus på distans i matchsituationer. Med 11 träningspass på fyra dagar kunde Sabumnim Patrik systematiskt bygga upp träningen från grunden med enkla övningar i början fram till avancerade övningar i slutet av lägret. Deltagarna på lägret var alla mycket intresserade av att lära sig och kämpade hårt på varje träningspass.

Trots de många träningspassen fanns det gott om tid mellan träningarna för aktiviteter eller att bara hänga med vänner från olika klubbar. Med facit i hand så var det ett lyckat läger med stor uppskattning från deltagarna. Även KFUM var imponerade av våra ordningsamma och trevliga deltagare och har därför låtit oss boka in ett läger även nästa sommar!

Lite inlägg från några av deltagarna:

"Lägret var bra arrangerat med många pass och aktiviteter som alla kunde vara med på oavsett ålder och grad. Instruktören höll bra pass med övningar som var effektiva och som de flesta kunde utföra. Han var bra på



att förklara och visa det han ville få fram. Under lägret fick man frukost, lunch, middag, mellanmål och kvällsmål. Maten var god och man fick bra med energi för att orka flera pass. Stället vi tränade på var underbart! Det var ett rätt lugnt ställe som låg nära naturen och det fanns mycket man kunde göra under fritiden. Sammanfattningsvis var det ett fantastiskt läger med bra stugor, bra mat, bra aktiviteter, bra gemenskap och framförallt bra träning!”
Adam Helamb, Frölunda TKD

“Lägret på Vidablick var både lärorikt och socialt stimulerande. Träningarna var utmanande men avslappnade och det fanns tillräckligt med tid att umgås med både nya och gamla vänner.”
Filippa Lundin, Jönköping TKD ITF





