

## Träningsläger Nödinge, 12-13 september 2020

Text och foto: Arto Alahäivälä



Den 12-13 september arrangerade Bohus Taekwon-Do Klubb en Kick-off där jag var inbjuden som instruktör. Det var ett lite speciellt träningsläger p g a Covid-19 med alla tidigare restriktioner mm och därför hade gränsen för antal deltagare lagts till 50 st.

Inriktning var benteknik i alla dess former, från grundteknik till praktik i sparring. Det blev mycket sparkar, mycket svett men även mycket glädje och det syntes att de flesta hade saknat att träna tillsammans. Övningarna karaktär och nivå var från lågt till högt och för många var vissa övningar en sk aha-upplevelse.

Lördag avslutades med en liten föreläsning med inriktning träningsplanering.

Lägret samlade deltagare från följande klubbar:

Alafors TKD Klubb

Bohus TKD Klubb  
Eskilstuna ITF  
Fighting & Fitness Gnesta TKD  
Frölunda TKD Klubb  
Göteborgs Taekwon-Do Academy  
Mölnlycke TKD  
Sa-Ja Linköping  
Tyresö Kampsport

Sagt om läget av deltagare:

"Det var ett bra upplägg, bra kombination av teori samt praktiska övningar. Man fick en chans att hämta andan mellan övningarna samtidigt som man fick bra information. Andra dagen var mer intensiv men då hade vi mindre tid så det blev lagom ändå. Sen var det jättebra att Sabum Arto tog tiden med egen konsultation. Ger så mycket mervärde att få bli sedd själv en liten stund!"  
Christina Bowen, Tyresö Kampsport

"Jag tyckte att det var ett jobbigt men väldigt roligt läger! Fick även idéer på övningar som jag kan göra för att förbättra min sparringteknik."  
Jon Odlöv, Mölnlycke TKD

"Ett väl genomtänkt läger med ett utmanande högt tempo. Mycket bra övningar som passade alla åldrar och grader. Avslutning med nyttig föreläsning. Jag är supernöjd!"  
Sonja Johansson, Frölunda TKD



