



Der blev øvet balance i vand, da taekwondo- og wing tzun-kæmperne var en tur på stranden.

## Træningstur til stranden

**TAEKWONDO:** Tre teenagere forsøgte i sommer at arrangere tur til stranden for deres træningskammerater i Ballerup Taekwondo Klub og Ballerup Wing Tzun. Desværre måtte de opgive fordi det ikke var muligt at finde en dato hvor alle kunne. Glæden var derfor stor da deres træner i sidste uge belønnede dem med en strandtur, fordi hedeølgen motiverede til træning og hygge på stranden.

Bilerne kørte fra klubblokkerne på Tapeten klokken 17 og en halv time senere stod de unge klar på stranden. Opvarm-

ningen var stafet med samarbejdsøvelser hvor pigerne og drengene dystede mod hinanden. Den gode stemning fascinerede andre folk på stranden som med deres mobiltelefoner optog de 14 til 21-åriges aktivitet.

Efter præcision- og hurtighedstræning på land fortsatte de med balancetræning i vandet. Til sidst fik taekwondo-udøverne afprøvet deres teknik og springstyrke da de med afsæt i vandet skulle hoppe op og lave roterende spark i luften.

Træningen i vandet var ikke bare et sjovt påfund. Den er-

farne ungdomstræner benyttede selv sådan træning under forberedelserne til europamesterskaberne på Korsika i 2003 hvor han vandt dobbelt guld. Han har også brugt løb i sandet og vandet til at træne kondition og udholdenhed.

Da træningen var overstået fik alle en tiltrængt dukkert og der blev slappet af med boldspil i vandet. Efter omklædning blev tæpper bredt ud og aftensmad indtaget. Den fantastiske træningsaften sluttede med frisbee på stranden indtil mørket faldt på.