

Kampsporten bliver digital

Ballerup Kampsport Center hjælper medlemmerne til at holde sig i form med hjemmetræning under corona-nedlukningen.

Konkurrencer, træningsvideoer og daglig kontakt holderklubbens wing tzun og taekwondo-udøvere i gang. Derudover er kontingentet gjort gratis af hensyn til dem der er økonomisk ramt af krisen.

»Som idrætsforening har vi ansvar for vores medlemmers træning. Vi kan ikke bare lukke ned og overlade dem til sig selv.« udtaler klubbens leder Claus Thomsen.

Med udsigt til måneders nedlukning har klubben lavet undervisningsvideoer der kan ses online og bruges til hjemmetræning.

Derudover kan der løbende indrappeteres træningsmængde og vindes præmier hvilket især motiverer børnene. For andre er motivationen at se hvor mange spark og armstrækninger de tilsammen kan nå op på. Antallene opdateres dagligt på BallerupKampsport.dk.

Familiemedlemmer har også meldt sig hertil, fortæller Claus Thomsen. Det er super fedt og alt tæller med. Også selv om lillebror blot laver benspjæt og mor tager armstrækninger på knæene.

Udøverne sender også fotos og videoklip af hjemmetræningen til deres trænere.

Dem der er sværrest at hjælpe med træning, er de mange teenagepiger som i marts skulle være startet på et nyt selvforsvarsforløb med wing tzun og brasiliansk jiu jitsu. De kunne sagtens undervises online, men træningen kræver en makker.

Mange savner også det sociale samvær. Det gælder især de unge. Derfor arbejdes der på at samle de unge online i deres vante træningstider.



Man kan godt træne kampsport derhjemme. Det gør man i hvert fald i Ballerup Kampsport Center i disse nedlukkede tider.