

Kampsporten er tilbage i aktion

Da myndighederne gav idrætten grønt lys til at træne igen var retningslinjerne præcis som Ballerup Kampsport Center havde forventet og planlagt efter. Det var derfor blot at trykke på startknappen da udmeldingen kom den 20. april.

Allerede næste dag var træningerne i gang igen til stor glæde for både medlemmer og forældre. Alle havde savnet at træne med hinanden, så smilene var store, selv om det for nogen var lidt hårdt efter seks ugers corona-nedlukning.

Træningerne foregår udendørs, og holdene opdeles så der er maksimum ni udøvere pr. instruktør, fortæller klubbens leder Claus Thomsen.

Der holdes god afstand til hinanden selv om det begrænser træningerne.

Især i wing tzun hvor man normalt er i tæt kontakt med modstanderens arme og forreste ben for at kunne kontrollere angreb



Kampsporten er igen i gang i Ballerup Kampsport Center efter seks ugers nedlukning.

derfra. I taekwondo er der også kontakt, men her er det nemmere at træne spark og håndteknikker uden makker.

Heldigvis er klubbens instruktører kreative og gode til at finde på alternative træningsøvelser. Ikke mindst på børneholdene med allround kampsport, hvor der normalt bruges mange rekvisitter for at gøre træningerne sjove og varierede.

Nogle træningsaktiviteter er dog stadig på pause.

Det gælder blandt andet kamptræning og floorball samt selvforsvar for teenagepiger og unge kvinder.

Sidstnævnte er brasiliansk jiu jitsu og wing tzun hvor stående og liggende frigørelse øves med makker, hvilket derfor ikke kan trænes under de nuværende retningslinjer for idrætten.