

# Trener kampsport med unger

Med Rambostjerner i blikket fulgte en lydhør barnegruppe med på det instruktør Lars Erik Li fortalte om ulike kampsporter.

MAY-BRITT BJØRLO HENRIKSEN  
481 21 590 • trysil@lokal-avisa.no

TRYSIL: Instruktør Lars Erik Li har en allsidig kampsportbakgrunn,



RULLE: Å rulle rett på gulvet var noe de aller fleste vegret seg for.

BEGGE FOTO: MAY-BRITT BJØRLO HENRIKSEN

og inviterte de minste ungene i Trysil til å være med på trening i kampsport.

– Det vi driver med er et fritt konsept som er inspirert av mange kampsportgrener, sier Li. Selv har han holdt på siden 1990, og vært borte i vidt forskjellige kampsportfilosofier som Tae Kwondo, Qi gong, Capoeira og forskjellige Kung Fu varianter. Det var en innsatsvillig gruppe som hadde møtt opp, og det var først på de første rullene rett på gulvet i gymsalen at de ikke med liv og lyst kastet seg ut i det. De fleste hadde et lite sperre på denne øvelsen, men alle fikk gjort det til slutt.

– Det vi kommer til å fokusere på er å øke bevegeligheten, utvikle motorikken og balansen, og lære teknikker for å flytte seg raskt fra a til b, forteller Li på begynnelsen av treningen.

Som markør hadde Li fått med seg Harald Østmoe, som har holdt på med kampsport siden år 2000. Sammen viste de hvordan noen av øvelsene ungene gjorde kunne settes sammen i forskjellige angrep og forsvar.



KAMPSPORT: Nå er treningene i gang. Unger i Trysil kan få instruksjon i fri kampsport en gang i uka.