

Lokal SPORTEN



• Konsentrasjon, presisjon og øvelse





KROPPSBEHERSKELSE: Kampsport krever konsentrasjon, styrke og øvelse. Kim Nordal (t.v) og Jørn David Bekkelund har drevet på i sju år, og føler at de også har fått større mental styrke av sporten.

BEGGE FOTO: INGEBORG SCHEVE

Kampsport krever full innsats både på mentalt og fysisk plan. Belønningen er stor styrke, kroppshehelse og evne til sjølforsvar.

INGEBORG SCHEVE

900 53 068 • is@lokal-avisa.no

TRYSIL: Kim Nordal (16) og Jørn David Bekkelund (18) fra Trysil har holdt på med kampsport i sju år.

Det hele begynte med at de ble fascinert av orientalsk kampsport fra TV og film.

– Jeg har alltid vært interessert i kampsport, hatt lyst til å lære nye ting og kunne forsvare meg, sier Nordal.

Nå fascineres de like mye av de mentale aspektene og mestringsfølelsen, som av de fysiske utfordringene.

– Etter at jeg begynte med dette har jeg roet meg inni meg, sier

Nordal, som føler han er bedre rustet til å holde hodet kaldt i pressede og truende situasjoner.

Harde bud

Kampsport stiller store krav til utøvernes kondisjon, styrke, spenst, hurtighet og ikke minst mentale styrke.

På en to-timers trening går den første halvtimen med til oppvarming, både generell og spesifikk. Pusten er nøkkelen til suksess, sier Bekkelund.

– Det handler mye om å stå rolig og puste. Kontrollen du får av det, får du att for når du begynner å trene fysisk, forklarer han.

Etter oppvarminga gåes det kombinasjoner og formasjoner,

det trenes frikamp, spark, slag og fleksibilitet. Som avslutning bruker de å tøyne en halvtimes tid.

Uformell

Kampsportklubben i Trysil er en freestyle klubb. Her praktiserer generell kampsport med fokus på sjølforsvar, til forskjell fra rendyrkede disipliner som karate, taekwon do og judo. Medlemmene deltar heller ikke på formelle konkurranser og turneringer.

– Vi fokuserer på sjølforsvar og lærer effektive metoder, men det er strengt forbudt å bruke det vi lærer her utenom treningstida hvis vi ikke blir angrepet, forklarer Bekkelund.

Utøverne i Trysil trener i vanlige treningsklær, og om sommeren trener de ute foran ungdomsskolen. Det er ingen formelle graderinger eller beltegrader, men deltakerne deles inn i fire nivåer:

nybegynnere, studenter, avanserte og instruktører. Både Nordal og Bekkelund er på avansert nivå, og

understreker at det er god plass i klubben til alle som er nysgjerrige på kampsport.



FRIKAMP: En stor del av treninga i Trysil er frikamp, der utøverne bruker metoder fra formasjonene de øver inn. Kim Nordal (t.v) og Jørn David Bekkelund demonstrerer kunsten.



7 090013 330112