

## Självförsvarseminarium med Roy Rolstad Jönköping 24-26 september 2010

Text och foto: Robert Andersson



25 Taekwon-Do instruktörer och elever samlades den 24 september i Jönköping för en hel helg full av träning endast inriktat på självförsvar.

Instruktör för seminariet var Roy Rolstad från den norska ITF organisationen NTN. Roys stora passion för Hosin Sul inspirerade alla som deltog och för många var det en ny dimension i deras Taekwon-Do träning som väcktes till liv.

Under helgen gick Roy bland annat igenom kroppens olika punkter, nödfallsförsvar, alternativa applikationer från mönstertekniker för självförsvar, nedtagningar och fallteknik, stress och prestation, försvar mot flera motståndare m.m.

På lägret deltog utövare från  
Fighter Göteborg  
Frölunda  
Jönköping  
Kärra  
Lindome  
Ljungby  
Mariestad  
Partille  
Stockholm ITF  
Torslanda  
Trollhättan  
Värnamo

Vi tackar för en oförglömlig helg och vi planerar redan fler självförsvarseminarier med Roy Rolstad.

Robert Andersson  
& Peter Logoza





