

# Felles landslagssamling for mønster-grenene

## WKF Kata, WT Poomsae, IWUF Taolu



**KARATE**

**KAMP  
SPORT**



**TAEKWONDO**

**KAMP  
SPORT**

**WUSHU**

**KAMP  
SPORT**



**OSLO**  
**1.-2. oktober**  
**2021**

### VELKOMMEN TIL FELLES SAMLING FOR MØNSTERLANDSLAGENE

Nå som COVID-situasjonen nærmer seg under kontroll gleder vi oss over å kunne samles til tidenes første felles landslagssamling for kampsportforbundets oppvisningsidretter. På denne tverrfaglige samlingen ønsker vi å lære av hverandres erfaringer og gi hverandre inspirasjon og kunnskap man kan ta med videre i sitt daglige treningsarbeid. For utøvere/klubber fra andre byer som ikke har sted å overnatte stiller Oslo Wushuklubb med lokale til fri overnatting på Grini Mølle.

Dato: Første helg i oktober (fredag 1. og lørdag 2.10)

Sted: Oslo TBA – sted kommuniseres til påmeldte utøvere

Påmelding/pris: Kun utøvere med landslagsstatus godkjent av NKFs landslagstrenerer kan delta på samlingen. Samlingen er gratis, men reise og sosiale aktiviteter må besørges av hver enkelt deltaker. Man melder seg på til sin respektive landslagstrener.

#### Instruktører

- Nina Bansal: Landslagstrener i taekwondo poomsae
- Arne Wallann: Juniorlandslagsstrener og prosjektleder i karate kata
- Sofie Nielsen: Forbundstrener og landslagsansvarlig i wushu taolu
- Andreas Suoranta: Talentutviklingskonsulent for alle idretter i Norges Kampsportforbund
- Kim Gibson: tidligere norsk landslagstrener i wushu taolu, fortsatt landslagstrener for Svenska Wushu & Kung Fu Förbundet

#### Tentativt program

- Fredag 1. oktober
  - 18:30 Velkommen v/ Kim, presentasjon av instruktørene
  - 18:40 Deltakerne presenterer seg for gruppen (navn, alder, klubb, stevneerfaring, hva man liker med sin idrett)
  - 19:00 Teoretisk presentasjon av wushu taolu (historikk, antall VM/EM, internasjonal deltakelse, hva er viktig for å bli god) v/ Sofie
  - 19:20 Teoretisk presentasjon av karate kata (historikk, antall VM/EM, internasjonal deltakelse, hva er viktig for å bli god) v/ Arne
  - 19:40 Teoretisk presentasjon av taekwondo poomsae (historikk, antall VM/EM, internasjonal deltakelse, hva er viktig for å bli god) v/ Nina
  - 20:00 Ferdig/sosialt (kino?)
- Lørdag 2. oktober
  - 10:00 ANDREAS/FELLES: Oppmøte og oppvarming
  - 10:30 NINA/TAEKWONDO: Mobilitet + høye grunnspark (sidespark er felles for alle tre grener)
  - 11:15 Pause
  - 11:30 ARNE/KARATE: Holdning, utstråling og tilstedeværelse
  - 12:15 Lunsj
  - 13:30 SOFIE/WUSHU: Introduksjon av yin og yang-prinsipper for å oppnå stabilitet i bevegelser.
  - 14:15 Pause
  - 14:30 ANDREAS/FELLES: Basis og hurtighetstrening for kampsport i teori og praksis
  - 15:15 Pause
  - 15:30 NINA/FELLES: Tilrettelegging av hverdagen med full jobb/studie + trening for å bli best
  - 15:50 ARNE & KIM/FELLES: Videoanalyse som treningsverktøy
  - 16:10 Ferdig
  - 16:30 Felles middag/sosialt

#### Ta med

- Treningsklær (kampsportbukse + t-skjorte holder, full drakt ikke nødvendig)
- Skrivesaker/laptop/iPad (noe å notere på)
- Lunsj