

Riksrandori i Halmstad

I helgen deltog fyra av Lindomes medlemmar på riksrandorin i Halmstad de fyra deltagarna var Sandra "Wienerbrödet" Lindblom, Karin Holmberg, Alex Borghesi, och Christian Borghesi, det var judokas från hela Sverige på detta läger. Lägre startade fredagen den 3/10 kl 18.00. Första träningspasset varade bara i 1 timma och 30 minuter. Träningen startade med uppvärming som senare gick över till randori, med fokus på tachi-waza (stående fight) resten av träningen, vi körde 7 byten i stående fight sedan så ställdes landslaget upp på linefight så fightades alla mot dom. Tränaren hette Jakob Reinius och han är landslags tränare i Sverige.

På lördagen var det sovmorgon då träningen började 13.00 – 15.00. Även denna träning var det randori fast med fokus på newaza (sittande

fight) vi körde även där 7 byten, efter träningspasset var det lunch och senare startade andra passet för dagen som också var fokuserad på newasa, men det kördes även en del linefight igen mot landslaget.

På söndagen så startade träningen tidigt och eftersom deltagarna inte sov i Halmstad så blev det att gå upp tidigt. Träningen startade 9.00 och blev förlängd med en timma för att de två träningspassen slogs ihop till ett, så därför höll träningen på till 12.00. Eftersom detta pass blev väldigt långt så blev det ett blandpass, det blandades både newasa, tachi-waza, och en del linefight (linefighten var i både newasa och tachi-waza). Och avslutades med lite nedvarvning.

Alla deltagarna kände att de utvecklats i greppteknik, styrka, kondition och fighting under detta läger.