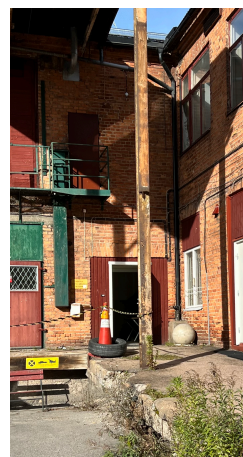


Höstens fallkurs är avslutad!

Under den här hösten har vi varit ett litet gäng seniorer, som regelbundet gått in genom den svarta porten bakom Fordonsmuséet, för att komma upp i Arvika karateklubb lokaler.



Där möttes vi av vår tränare Martin Thambert från Studieförbundet Vuxenskolan, som pedagogiskt och uppmuntrande ledde oss genom en mängd övningar, - vi fick träna balans, styrka och så förstås fallteknik!

Inte alltid helt lätt, men alltid utifrån vars och ens egen förmåga, och alltid trevligt och lärorikt!

Om falltekniken sedan fungerar i verkligheten, om olyckan skulle vara framme, det är förstås inte lätt att veta. Men vi har provat, och övat, och övat, och något har kanske ändå fastnat i muskelminnet!

För min egen del missade jag tyvärr de sista tillfällena pga sjukdom, så fullt ut kan jag inte återge hur kursen var på slutet. Detta till trots, så tycker jag ändå att jag lärt mig mycket.

Nu gäller det bara att fortsätta att öva hemma, på egen hand!



Stort tack till Martin!

från oss i gruppen, genom
Annelise Paulsen
SPF Seniorerna Jössebygden

Och till dig som inte var med, en sådan här kurs rekommenderas för alla! Det är inte farligt!

Titta gärna på tv-inslaget i länken, - under "Senaste Nytt" är länken även klickbar!!

<https://www.svt.se/nyheter/inrikes/judoinstruktoren-sa-ramlar-du-sakrare-i-vinter--lzs3t>

