Årets instruktør i Mudo-kjeden

Under Sommer Convention på Oppsal ble John A. Lundberg kåret til årets instruktør i Mudo-kjeden.

TROND SHIELDROP

***ÅRETS INSTRUKTØR:** John A. Lundberg med årets Instruktør-blankett.*

– Han har en usedvanlig fin personlighet og gir alt av seg selv for å spre treningsglede blant medlemmene på Mudo Instituttet Furuset, sier master Per Christian Pedersen og grunnlegger av Mudo-kjeden.

– For oss er han en god ambassadør.

– Dette kom overraskende og uventet, sier en ydmyk daglig leder og instruktør John på Mudo Instituttet Furuset.

– Å bli kåret til årets instruktør er en utmerkelse som henger høyt. Det er godt å vite at treningsarbeidet jeg til daglig utfører, blir verdsatt. Basis for alt vi gjør i taekwondo og kickboxing er svette, smile og lære. Vi har en rekke dyktige utøvere i alle aldersgrupper som gjennom aktiv trening har oppnådd gode resultater, påpeker han.

Mange henvendelser

Tidlig i vår ble medlemmene i Mudo oppfordret om å komme med forslag til den instruktøren de mente burde kåres til årets instruktør.

– Vi fikk mange henvendelser på Internett og Facebook om at John var den beste kandidaten. Også sentralt i Mudo var han en av de heteste kandidatene. Når vi summerte alle kandidater samlet skilte han seg kraftig ut. Han er genuint interessert i det han holder på med og sprudler av energi. I tillegg er han faglig dyktig og er i eksepsjonelt god form til å være over 50 år. I mange sammenhenger er han sprekere enn de aller fleste 20-åringer på styrke og teknikk.

Flott gradering

Ikke bare John særmerket seg under Sommer Convention, men også Sahab Sori som besto 2. dan-graderingen. Ifølge Per Christian er han et atletisk sportstalent som kan nå langt.

***TØFFE TAK:** Mange Lecka-blokker ble knust under showet.*

– Han gjennomførte en flott gradering og viste gode teknikker, var eksplosiv og hadde god spenst.

Hovedpersonen selv mente graderingen gikk over all forventning bra.

***2. DAN:** En fornøyd Sahab Sori sammen med John A. Lundberg viser fram diplomet for bestått 2. dan-gradering.*

– Under konkurransen gjennomførte jeg teknikker med rene slag og spark, god tyngdeoverføring og bevegelse. Mine fremtidige mål er å bli en enda bedre utøver og instruktør for mine elever slik at også de kan nå sine mål.

Platebrekking

Sommer Convenion åpnet med et forrykende gallaprogram fredag som inneholdt alt fra platebrekking til fremvisning av ulike kampsportarter.

– Det var fulle tribuner og showet ble meget godt mottatt av publikum. Det var en blanding av spektakulære og estetiske opptredener til harde lecablokknusinger. For å klare dette, må du bruke kroppen riktig slik at du kan generere tilstrekkelig kraft til å komme gjennom blokkene, sier Per Christian.

På høyde med de beste

Grand Master Chang 9. dan taekwondo fra Sør-Korea kom ens ærend til Sommer Convention på Oppsal for å overvære avviklingen av det tre dagers lange arrangementet. Han mener nivået blant deltakere som enten gikk opp til svartbelte gradering eller lavbeltegrader som deltok på forskjellige treningssamlinger, var meget bra.

– Mange er på høyde med de fremste internasjonale utøverne, påpekte han.

Bra oppslutning

Per Christian er godt fornøyd med oppslutningen på Sommer Convention, men savnet større deltakelse på lavbeltenivå (gult, grønt og blått).

– Vi har en oppgave å gjøre med å markedsføre arrangementet bedre overfor dem. Kanskje bør hvert enkelt institutt i sterkere grad fremheve fordelene med å delta her. Tre dager med variert treningsprogram og interessante foredrag, burde tenne treningsgløden hos mange.

I løpet av helgen var det over 100 treningstimer med alt fra spark, poomse, kickboksing, graderings- og konkurransetrening til andre kampsporter med og uten våpen.

Høyt nivå

– Nivået på svartbeltegraderingen 1., 2. og 3. dan er høyt, sier Per Christian.

– Fra fredag til lørdag fikk over 60 kandidater en gjennomgang i pensumet til svart belte fra våre beste instruktører.

– Her luker vi ut de som kanskje ikke er helt klare til å gå opp til svart belte. Lørdag gjennomførte de graderingen som vi var meget godt fornøyd med. Vi registrerer at utøverne forbereder seg bedre og bedre fra år til år på pensumet.

Imponert

Pedersen er imponert over den store spennvidden av utøvere på Sommer Convention.

– Vi har barn i fra 6-årsalderen og oppover, som er kjempeflinke på sitt nivå, til voksne på 50 og 60 år som er kommet langt tatt i betraktning sine forutsetninger. Sist men ikke minst har vi høyt graderte topputøvere som bemerker seg i nasjonale og internasjonale konkurranser, avslutter han.

V75

-tips til Leangen,
lørdag 26. juni kl. 13.30:
1. løp: 1 Alsaker Faks, 11 Jentami, 13 Even Oliver.
Outs.: 12 Vik Bjørn.
2. løp: 7 Wik Stjernen, 4 Dotterud Teddy, 1 Jora Eld.
Outs.: 6 Hågå Odin.
3. løp: 11 Horgen Tore, 9 Stiv Kuling, 10 Lykkje Odin.
Outs.: 3 Krusen.
4. løp: 7 Frakast, 10 Rinde Turbo, 1 Bottolf.
Outs.: 12 Hemne Nikken.
5. løp: 11 Riverside Royal, 2 Kings Way, 3 Oxford.
Outs.: 1 Zambrottanewport.
6. løp: 1 Muscles Wiking B.R., 3 Azeem, 6 Scott W.L.
Outs.: 12 T.S. Milagro.
7. løp: 3 Tinita Love, 4 Evidence Ås, 5 Classic Tile.
Outs.: 1 Gentle Tilly.

Vårt lille V75-forslag
(100 kroner):
1. løp: 1-11-13-12-9.
2. løp: 7.
3. løp: 11-9-10-3.
4. løp: 7.
5. løp: 11-2-3-1-10.
6. løp: 1-3.
7. løp: 3.

Vårt store V75-forslag
(800 kroner):
1. løp: 1-11-13-12-9-1-3-14.
2. løp: 7.
3. løp: 11-9-10-3.
4. løp: 7.
5. løp: 11-2-3-1-10.
6. løp: 1-3.
7. løp: 3-4-5-1-8.

Lunsjtrav

-tips til Biri,
mandag 28. juni kl. 13.30:
1. avd.: 8 Trinito, 5 Cream G.T., 1 Don Abroad.
Outs.: 2 Moonshine.
2. avd.: 6 Grand Madam Ruth, 7 Callisto, 2 Goldie Win.
Outs.: 1 Årøyprinsessa.
3. avd.: 4 Nugga Hydrup, 1 Ninotchkathequeen, 2 Laetitia.
Outs.: 7 Lauras Nilaus.
4. avd.: 5 Lykke Vital, 1 Kipalill, 7 Hornmo Vilja.
Outs.: 2 Prins Edvart.
5. avd.: 9 Tres Bien, 4 Superatric, 6 Dream King.
Outs.: 1 Shaman Star M.

Vårt lille lunsj-forslag
(100 kroner):
1. avd.: 8-5-1-2-9.
2. avd.: 6-7-2-1.
3. avd.: 4.
4. avd.: 5-1-7-2-10.
5. avd.: 9.

Vårt store lunsj-forslag
(240 kroner):
1. avd.: 8-5-1-2-9.
2. avd.: 6-7-2-1.
3. avd.: 4.
4. avd.: ALLE 12.
5. avd.: 9.

-tips til Drammen,
tirsdag 29. juni kl. 13.30:
1. avd.: 4 Miss Sleipner, 9 Xbox Hornline, 1 Beak s Angelica. Outs.: 6 Sierra Bowl.
2. avd.: 6 Are Odin, 1 Ulven Storm, 4 Valle Vegar.Outs.: 9 Smaragden.
3. avd.: 2 Zantana Transs R., 1 Marion Montana, 5 Marion Maximus.
Outs.: 4 Giant Profiti.
4. avd.: 9 Gomnes Tornado, 1 Jentungen, 6 Skogbryn Røsten.
Outs.: 11 Frons Eldar.
5. avd.: 1 High Chanel, 5 Cajetanus, 6 Mr. News.
Outs.: 2 Himself.

Vårt lille lunsj-forslag
(100 kroner):
1. avd.: 4-9-1-6.
2. avd.: 6.
3. avd.: 2-1-5-4-8.
4. avd.: 9.
5. avd.: 1-5-6-2-3.

Vårt store lunsj-forslag
(480 kroner):
1. avd.: 4-9-1-6-8-10-12-3.
2. avd.: 6.
3. avd.: 2-1-5-4-8.
4. avd.: 9.
5. avd.: ALLE 12.

Kryss- og totomattips

til Leangen,
lørdag 26. juni kl. 13.30:
A (100 kroner):
1. avd.: 5-8-10-9-3.
2. avd.: 6.
3. avd.: 1-11-13-12-9.
4. avd.: 7.
5. avd.: 11-9-10-3.

B (480 kroner):
1. avd.: 5-8-10-9-3.
2. avd.: 6-9-3.
3. avd.: 1-11-13-12-9-1-3-14.
4. avd.: 7.
5. avd.: 11-9-10-3.

til Biri, fredag 25. juni kl. 18.00
(320 kroner):
1. avd.: 9-1-3-10.
2. avd.: 4-3.
3. avd.: 9-3.
4. avd.: 6-9-10-1-7.
5. avd.: 3-5-2-9.

til Jarlsberg,
fredag 25. juni kl. 18.00
(300 kroner):
1. avd.: 2-10-7.
2. avd.: 2-4-8-9-7
3. avd.: 7-2-3-10.
4. avd.: 5.
5. avd.: 8-4-7-11-1.

til Sørlandet,
søndag 27. juni kl. 17.00
(300 kroner):
1. avd.: 4.
2. avd.: 1-5-4-9-10.
3. avd.: 1-3-5-4-6.
4. avd.: 1-3-4-6.
5. avd.: 1-9-7.

til Leangen,
søndag 27. juni kl. 13.30
(NM Travkusk):
A (288 kroner):
1. avd.: 11-2-12.
2. avd.: 2-6-9-7.
3. avd.: 10-9.
4. avd.: 2-5-10-11.
5. avd.: 8-2-11.
B (216 kroner):
1. avd.: 2-5-10-11.
2. avd.: 8-2-11.
3. avd.: 7-8-9-10-11-2.
4. avd.: 1.
5. avd.: 10-8-6.

til Drammen,
mandag 28. juni kl. 18.00:
A (150 kroner):
1. avd.: 2.
2. avd.: ALLE 10.
3. avd.: 7-9-1-4-5.
4. avd.: 1.
5. avd.: 1-3-6.

B (300 kroner):
1. avd.: 1.
2. avd.: 1-3-6.
3. avd.: 2-4-6-5.
4. avd.: 5-4-8-2-7.
5. avd.: 14-5-2-13-6.

til Momarken,
tirsdag 29. juni kl. 18.00:
A (200 kroner):
1. avd.: 2-3-4-10-12.
2. avd.: 8-7.
3. avd.: 6-4.
4. avd.: 3-4.
5. avd.:2-4-8-6-10.

B (320 kroner):
1. avd.: 3-4.
2. avd.: 2-4-8-6.
3. avd.: 5-3-12-1-4.
4. avd.: 8-9-10-3.
5. avd.:6-3.

TRAV ● TRAV