



BsGK:s juniorer på besök hos Borås Judoklubb under ledning av förbundskapten Robert Eriksson
Foto: Stefan Vidlund

BsGK:s TalangTeam tränar smidighet, balans, koordinationsförmåga och kroppskontroll med Svensk Förbundskapten

Borås [23 januari 2013] 18 juniorer och 5 ledare från Borås Golfklubb samlades i de gamla lokstallarna för att genomföra en något annorlunda onsdagsfys. Under ledning av Robert Eriksson, Sveriges Förbundskapten i Judo, stod det judoinspirerad fysträning på schemat.

Syftet med träningen var att inspirera juniorerna till att träna upp sin smidighet, utveckla sin koordinationsförmåga för att få bättre balans och kroppskontroll. Med rätt fysisk träning kommer juniorerna att kunna svinga med bättre teknik och orkar träna och spela mer golf med högre kvalitet. Fysisk träning är givetvis även viktigt för att minska riskerna för skador och för att få en bättre hälsa.

Juniorerna visade stort intresse för de övningar som Robert demonstrerade. När de själva fick genomföra övningarna så gjordes detta med hög koncentration och hängivenhet, **bra jobbat!**

Vi vill rikta ett stort tack (感謝) till Robert som tog emot oss i Borås Judoklubbs lokaler denna kyliga januarikväll!

Micael Lilja
Ledare, Borås Golfklubb



Robert Eriksson
Förbundskapten i Judo
Grad: 3 Dan