

# NM-sølv i sitt første meisterskap

Tekst: Jardar Havikbotn - foto: Fredrik Faye

Jonas Løvereide Faye deltok i Taekwon-Do NM i Stavanger 6.-8. november. Der fekk han sølvmedalje i sparring.

Han fekk også femteplass i det som heiter mønster, noko han også er svært fornøgd med.

- Ja, mønster var minst like utfordrande som sparring, seier 16-åringen, som også er fornøgd med sjølve opplevinga i sitt første meisterskap, og å møta andre venner frå rundt omkring i Noreg.

## Svart belte

Det er nok ikkje tilfeldig at Jonas fekk ein skikkeleg god start i meisterskaps-samanheng. Han har halde på med sporten i sju år og skal snart opp til svart belte, som han fortel er ein svært stor milepæl.

- Eg har forberedt meg på det lenge, og då er det utrolig mykje eg skal gjen-nom på ein gong, seier han.

Jonas trenar to gonger i veka. I tillegg er han instruktør for ei barnegruppe ein gong i veka.

## Kondis

- Treninga er veldig variert, med tekniske treningar, styrke, kondisjon og av og til koordinasjon. Alt dette er veldig viktig innan sporten, seier ein målretta boknar - og fortel at han framover skal jobba med kondis, sidan det er utruleg tungt å halda på med sporten.

- Viss du gir alt i berre fire minuttar får du blodsmak i munnen, skyt han inn.

**Taekwon-Do** er ein koreansk kampsport som liknar litt på karate, men med meir fokus på spark. Det handlar om sjølvforsvar, styrke, kondisjon, balanse og disiplin med litt teori.



Jonas på sigerspallen, på sølvplass.

- Taekwon-Do er ein sport for alle, kjem det frå ein som ikkje har planar om å bli profesjonell. Han gjer det fordi han synest det er utruleg kjekt, og veldig god trening.

- I tillegg er det mykje disiplin og etikk i sporten som ein får bruk for seinare i livet. Eg vil fortsetta så lenge det er gøy og eg har tid til det.

Jonas er ikkje den einaste frå Bokn som reiser til Taekwon-Do-treningar. Broren Vetle er med i tillegg til fire andre frå Bokn skule, der det også er ein elev til som har tenkt å starta med

sporten. Kanskje blir det endå fleire når e in kjent inspirasjonsfigur har markert seg i landstoppen.

**Bygdabladet gratulerer med ein framifrå prestasjon!**



Jonas (sparkar) i aksjon i finalekampen. (videofoto)



Kampen er nett-opp ferdig og sølvet er sikra.