

## Training Fred Royers SKMO

Tot groot genoegen van mezelf en de cursisten mochten we op 25 februari SKMO docent Fred Royers wederom begroetten tijdens de leraaropleiding kickboksen 2007.



In een zeer leerzame en intensieve les kwamen Fred zijn visie op (wedstrijd) kickboksen aan de orde. Dat betekent vooral heel hard werken ....maar wel 'hard & smart'!

Aan de orde kwamen onder meer:

- De mentaliteit van een topsporter
- Je rust pakken in beweging
- Vechten met je rug tegen de touwen
- Het belang van de basis
- Het leren trainen

Gelukkig voor de cursisten was de ochtten was de ochtend wat minder heftig...alhoewel: met een flinke toets trainingsleer en voeding was het hier vooral cognitief afzien!

