



Under den andra helgen i januari kan vem som helst få testa på hur det är att lyfta. ARKIVFOTO:  
Hannes Feldin

## **LAGF bjuder in till gratis workshop: ”Besökare ska få bättre förståelse”**

**Publicerad:** 30 december 2016

**Författare:** Hannes Feldin

---

**De nyfikna kan skriva in helgen 14:e till 15:e januari i kalendern. Då öppnar LAGF Kettlebell Sport upp Arenan och bjuder in till workshop. Tanken är att fler ska kunna prova på att lyfta och även få upp ögonen för föreningen, som siktar på att växa.**

– Det var en idé som knäcktes för att kunna nå ut till den stora allmänheten. Det finns många som är lite nyfikna på vad det går ut på när man lyfter kettlebells. Det handlar inte om att tävla, utan om att komma till oss och prova på under väldigt lugna

förhållanden, berättar Kristofer Larsson från LAGF Kettlebell Sport.

Helgen den 14:e till 15:e januari bjuder därför föreningen in till workshop. LAGF målar själva upp eventet som något som riktar sig till de som är nyfikna att testa på kettlebell sport, men som inte haft möjligheten till det tidigare.

Under lugna former kommer besökarna att få bekanta sig med de tre tävlingsmomenten inom kettlebell. Med andra ord jerk, snatch och long cycle. Mycket fokus kommer att ligga på att lära sig själva lyftningstekniken, som är grunden i hela sporten.

- Vi går igenom tekniker och hela den biten. Då kan man som besökare få en bättre förståelse för vad det är som vi pysslar med, förklarar Kristofer.

### **"Vi vill expandera och bli fler"**

Målet med helgen är alltså att deltagarna ska bekanta sig med kettlebell som sport. Dessutom ser LAGF Kettlebell gärna att så många som möjligt blir intresserade och sugna på en fortsättning.

- Ja, det är själva tanken. För vi vill ju expandera och bli fler. Det vore jättekul om några nappar på att fortsätta och det är syftet med workshopen, säger Kristofer Larsson.

I nuläget har föreningen, som går under gymnastikföreningen Lindesberg AGF, ett tiotal aktiva lyftare. Vissa tävlar medan andra mest lyfter som träning. Det senaste året har LAGF:s tävlande gjort fina resultat både nationellt och internationellt och föreningen vill växa sig större.

Nästa månads workshop blir därför viktig och man hoppas på många besökare. Anmälan görs senast 8:e januari via mail till [kristofer.larsson07@hotmail.se](mailto:kristofer.larsson07@hotmail.se) och det är helt gratis att delta. Workshopen pågår både lördag och söndag mellan klockan 9-12 i Arenan, då det blir full fart enligt Kristofer.

- Det kommer att vara pang på direkt. Man kommer dit, går igenom de olika momenten och sen får man känna på det själv. Jag kommer att ha med mig lyftare som är duktiga och som kan hjälpa till. Förmodligen blir det mycket frågor och funderingar kring tekniken, det är bökigast att lära sig.

---

Källa: [LindeNytt.com](http://LindeNytt.com)

<https://lindenytt.com/nyheter/lagf-bjuder-in-till-gratis-workshop/>