



Tulevaisuuden lupaus ja monilajiosaaja Jan-Rhoar Skjøndal

Jan-Rhoar Skjøndal (21) vieraili harjoittelemassa Helsingin Pitäjämäessä Suomen Shaolin Kung Fu -seurassa. Norjalaisesta Flaktveit IK-seurasta saapunut Skjøndal on ottelijana monilajijakkuus ja hän kilpailee lukuisissa kamppailulajeissa hankkiakseen arvokasta ottelukokemusta. Skjøndal aloitti 8-vuotiaana taekwondolla ja siirtyi 14-vuotiaana kickboxingiin. Taekwondossa mustan vyönsä saavuttanut Jan-Rhoar on ehtinyt myös harjoitella kung futa ja Kyokushin-karatea isänsä opastuksella.

Jan-Rhoar kertoi tulossa olevista mestaruuskisoista niin Kyokushin-karatessa, nyrkkeilyssä kuin potkunyrkkeilyssä. Tämän lisäksi hän ottelee aktiivisesti Sandassa ja otteli aiemmin myös taekwondossa. Kaapit eivät tahdo enää riittää kaikille mestaruuspokaaleille ja mitaleille. Jan-Rhoar Skjøndal harjoittelee kuutena päivänä viikossa ja 2-3 kertaa päivässä. Yhteensä treeniä kertyy noin 25 tuntia viikossa. Tämän lisäksi Jan-Rhoar ehtii myös opiskella.

Jan-Rhoar Skjøndal haavei-

lee urasta K-1-kehissä, mutta ammattilaisuus Sandassakin kuulemma kelpaisi. Tai sitten hän voisi kulkea samoja polkuja kuin maanmiehensä Olav Einemo, jolle on raotettu ovea UFC:n rahahäkkeihin.

Bergeniläinen Flaktveit IK on monilajiseura, jossa harrastetaan monien kamppailulajien lisäksi esimerkiksi jalkapalloa. Potkunyrkkeily on hyvässä myötätuulussa Norjassa ja Flaktveit IK:ssa sitä harrastaa yli 120 oppilasta. Suomen Shaolin Kung-fun päävalmentaja Peter Gibson kävi jokin aika sitten Norjassa kymmenen päivän matkalla opettamassa norjalaisille Sanshouta. Peterin kutsui Norjaan Flaktveit IK ja Norges Kampsportforbund. Pääasiassa Peter treenautti Jan-Rhoar Skjøndalia mutta hän ehti myös vetää leirin Oslossa. Skjøndal on osallistunut kahdesti Wushun MM-kisoihin, otellen alle 80-kiloisten sarjassa. Kokemusta kertyi vuonna 2009 Torontossa ja 2007 Pekingissä. Kiinan turnauksessa hän tapasi Peter Gibsonin. Tänä vuonna kisat



ovat Turkin Ankarassa, mistä Jan-Rhoar Skjøndal mielisi ottaa mitalin kotiinviemisiksi.

Jan-Rhoar Skjøndalin valmentajana ja kouluttajana toimi aiemmin Michael Storebø, mutta

nykyään Jan-Rhoaria valmentaa isä Rhoar Skjøndal. Kiireinen monitoimiottelija ilmoittaa harrastuksikseen elokuvat, pelit sekä tytöt.

J.Ä.