

## Udskrift fra [www.submissionfighting.dk](http://www.submissionfighting.dk) vedr. ideologi

Submission Fighting Aalborg er ideelt set et forum for kampatleter med samme fokus og interesse: Kamptræning. Et forum hvor alle lærer af alle og hvor kun fantasien og viljen sætter grænser. Vi fostrer kæmpere på en effektiv måde, fordi vi især tillader individet rummet og rammerne for at eksperimentere og finde sin helt egen stil. Samtidig er vi en kerne af folk som er velfunderede og erfarne. Denne kombination af erfaring, plads til selvudfoldelse og eksperimentering gør at vi kan fostre et meget effektivt lærerum.

Den totale er kamp målet og idealet. Vi træner alsidigt og bredt i ubevæbnet kamp og sigter dermed efter at erhverve os færdigheder i alle aspekter: Stående kamp med boksning og spark; in-fight med brydning, clinching, kast og nedtagninger; og gulvkamp med vægt på position og submission. Vi sigter for så vidt muligt efter at de to store aspekter - den stående kamp med slag, spark og knæ - og gulvkampen med positionering, escapes, sweeps, submissions osv. - fylder lige meget, men det er op til den enkelte hvor man primært vil lægge sin fokus.

Træningen vil altid være levende, svedig, atletisk. Der vil altid være liv i kludene, bevægelse, aktion og reaktion... Samtidig er træningen åben, så alle kan være med, mænd som piger, store som små, stærke som svage osv. Der er plads til individuel udfoldelse og udvikling og du bestemmer selv hvor hurtigt eller langsomt du vil gå frem.

Vores holdning er at alle kan lære af alle. Som sådan har vi nogle uskrevne "regler" som f.eks. lyder: Egoisme er bandlyst - ingen fører sig frem på bekostning af andre - hvis jeg bliver bedre er det pga. gruppen og det er derfor også mit ansvar at give tilbage frit og åbent. Alle ruller med alle ("at rulle" er slang for en venskabelig brydekamp) - igen er det individuelt på hvilket niveau, og enhver kan sige fra - men pointen er, at her er der ingen grader eller kunstigt hierarki, som siger, at den og den ikke kan rulle med den og den. En "begynder" kan - hvis han/hun har lyst - rulle med instruktøren fra første dag.

Sidst men ikke mindst har man ansvar for sin egen læring. Mere om dette under "undervisningsform," men kort fortalt handler det om du får det ud som du putter ind. Alle får den samme undervisning og har krav på den samme opmærksomhed, men det er klart at studenten som tager initiativ til at lære noget nyt også kommer hurtigere frem, fordi det er selv motiverende og udfordrende.

Vi forstår at ikke alle har den samme interesse i at træne seriøst eller målrettet mod konkurrence osv. og det er helt i orden. Mange træner fordi det er sjovt, for stemning og miljøet osv. Andre træner for at lære lidt ift. selvforsvar. Det er også fint. Det er vigtigt at pointere at alle som kommer til klubben for at træne også helt automatisk bidrager noget, og det er værdsat.

En sidste uskrevne regel: Det skal være sjovt!