

Udskrift fra www.submissionfighting.dk vedr. filosofi

I Submission Fighting Aalborg er vores første prioritet kamptræning. Kampen lever i os alle; at kæmpe er en urdrift som alle - mænd såvel som kvinder - har behov for og gavn af at udforske. Hvis man som menneske ikke får kampen udtrykt på en konstruktiv måde, i gode rammer, med fair play og sikkerhed for øje, kan den ofte komme til udtryk på uhensigtsmæssige måder (eksempelvis aggressiv adfærd, irritation og stress). Vi søger at sætte kampen i bredt og udviklende perspektiv og levere rum og rammer hvori den specielle disciplin som er kampsporten kan udforskes. Det er så op til den enkelte hvad han eller hun vil bruge denne kampsportstræning til - sport, selvforsvar, kondition, træning for sjov, whatever - men præstation i kamp er det, det handler om.

"You fight the way you train:" Du kæmper som du træner; et citat som handler om realistisk træning. Hvis man skal have en chance for at klare sig i kamp, det være i ringen, på måtten, på gaden eller en venskabelig brydekamp, må ens træning nødvendigvis ligne det, man kommer til at lave i kampen. Din træning skal være svedig, den skal involvere dig aktivt, den skal fremfor alt være levende. M.a.o. skal din træningspartner have mulighed for og opfordres til at yde dig realistisk modstand.

Det betyder ikke, at man skal have sin arm brækket, eller at man slår hinanden til lirekasssemænd hver anden dag, og enhver som har overværet vores træninger ved også, at sådan er det overhovedet ikke. Det betyder simpelthen at man kan isolere mindre eller større aspekter af kampen og progressivt yde varierende grader af modstand.

I dette miljø har koncepter som "effektivitet" og "realisme" - som kampsportfolk meget ynder at filosofere omkring - ingen plads. Det er semantisk. Alt bliver afprøvet, integreret og pillet fra hinanden for at blive sat sammen igen. Hver især ved med sig selv hvad der virker, og hvad der ikke gør (lige nu - i morgen er det måske anderledes).

I et game som Mixed Martial Arts (MMA) - som er meget bredt sammensat - og i all-round kamp generelt - er det umuligt at "bestemme" hvor man vil kæmpe. Det er for uforudsigeligt og kampen kan gå for mange steder hen til at man præcist kan forudse det. Der er forståelse for at modstanderens aktioner bestemmer ens reaktioner i et flow og omvendt. Derfor må man være velforberedt og have færdigheder i alle afstande, så man aldrig bliver overrasket og skal stoppe op for at tænke sig om. Kun på denne måde kan man manipulere kampen derhen, hvor man er stærkest. Derfor træner vi i alle ubevæbnede kampafstande (lang-distance, kort-distance og på gulvet) og med alle aspekter af ubevæbnet kamp (slag, stød, albuer, knæ, spark såvel som brydning).

Måden at gøre dette på er ikke ved at lære små "tricks" til at "undgå" forskellige aspekter af kampen, men ved at have dyb kendskab til og færdigheder i alle aspekter af kampen. Totalitet er nøglen, men totalitet betyder ikke at man forsøger at gøre sig til ekspert i alle afstande. Snarere betyder det at opbygge en stærk base, et solidt og bredt fundament, for så eventuelt at specialisere sig.

"Realismen ligger i at være totalt forberedt og det totale er kun overkommeligt, hvis den tekniske fremgangsmåde er simpel og adaptiv i flere forskellige kampaspekter."

Vi søger altid det optimale. Der er forståelse for at det som virker i dag, måske ikke virker i morgen; at det som virker på en, måske ikke virker på en anden. Derfor raffinerer, udvider og effektiviserer vi til stadighed vores teknik og færdigheder og søger gennem den totale approach kombineret med en sans for simplicitet og kreativitet at opnå den optimale udførelse og applikation (f.eks. simplificering og økonomisk brug af bevægelse og energi) af teknik i en givet situation. Improvisation er ikke noget vi er bange for, men noget vi tværtimod tilstræber. I et effektivt trænings miljø skal der være åbenhed til at enhver kan sige "er der ikke en bedre måde at gøre det på?" eller "her er noget jeg har tænkt på, hvad synes i?"

For vi vil ikke fostre små kampkloner, men søger at få øje på den individuelle kæmper i os alle sammen. Der er ikke to mennesker, som er ens, det har vi forståelse for, fysiologisk, psykologisk og følelsesmæssigt. Derfor vil og skal alle være frie til at udvikle sig på hver deres individuelle måde. Måske er man den som helst søger i retning af de bløde metoder, måske den der har behov for de hårdere; ideelt er den enkelte kæmper selvfølgelig en blanding af disse elementer, men det er helt og aldeles op til den enkelte hvor interessen og fokus skal ligge.

Dermed repræsenterer klubben heller ikke en bestemt "stil," men en trænings metode til at udvikle sin egen. I bund og grund har vi lige så mange stilarter i klubben, som vi har folk der træner. Dette er ikke bare semantik, men illustrativt for et overordnet synspunkt vi har, som sætter individet i højsædet. Det er ikke kun et holdnings spørgsmål, men hænger også i stor grad sammen med vores trænings retning i.f.t. at være levende og "realistisk." En individuel stil og indlæring fremfor en ovenfra presset lader empirisk til at skabe en bedre ind- og ud-læring og er med til at skabe dygtige og velfunderede kæmpere.

Vi fungerer som en gruppe af ligesindede, hvor alle lærer af alle, og intet og ingen er helligt. Udviklingen er kollektiv. Jo bedre min makker bliver, jo bedre bliver jeg. Når jeg lærer noget nyt, lærer jeg det fra mig, og jeg regner med at de andre gør ligeledes. Vi bliver stærkere som en gruppe og dermed også individuelt - intet bliver holdt tilbage, intet er hemmeligt og alle træner med alle.

Fremfor alt skal det også være sjovt at lære at kæmpe. En gang til: DET SKAL VÆRE SJOVT. Derfor har vi et udpræget højt humør om alt vi laver i klubben, og vi eliminerer alt der hedder formalitet og tradition. Det er bandlyst at tage os for alvorligt. Det er vi i det hele taget alt for fjollede til...