

Udskrift fra www.submissionfighting.dk vedr. praksis

Som nævnt under filosofien gør vi meget ud af at give folk mulighed for at udvikle reelle færdigheder i kamp. Dette gør vi gennem levende og atletisk træning, og dette foregår næsten altid sammen med en partner (selvfølgelig med undtagelse af træningsmetoder som f.eks. skygeboksning, mobilitetsøvelser og sandsækstræning).

Kamptræning er ikke bare en aktivitet som går ud på at lære at nedbryde en modstander, tværtimod er kampen en ideel øvelse til at indgå i relationer med andre mennesker på en fair og ligeværdig måde. Derfor vægter vi også, at vi træner sammen på en sund måde, så alle kan lære noget i en god atmosfære og føle sig fri til også at lære fra sig. Vi giver hinanden modstand, men vi er ikke modstandere. Vi tester hinanden, men vi er ikke fjender. Når jeg bliver stærkere/klogere, gør manden/kvinden ved siden af det også.

I al træning vægter vi det fundamentale højt. Vi har tilsammen et ocean af tekniske variationer til rådighed, men det at blive velfunderet er langt vigtigere end at kunne et utal af teknikker. I sidste ende er der ingen teknikker, men kun TEKNIK. Derfor kan vi godt bevæge os i brede, tekniske cirkler, men vi vil altid komme tilbage til udgangspunktet: God teknik, godt fundament.

Trænings metoder inkluderer drills til f.eks. boksning og kickboxing (begge med forbehold i.f.t. MMA), øvelser i clinch/brydning med kontrol og indgange til kast/nedtagninger, såvel som slagteknikker med alle kroppens våben (f.eks. knæ, spark, albuer, korte boks slag osv.) og masser af gulvarbejde med positioner (definerede stillinger hvorfra man kan kontrollere, manipulere osv.), escapes (flugt og neutraliseringer af selv samme positioner), reversals og sweeps (vendinger i positioner), submissions (låse og manipuleringer som tvinger modstanderen til at overgive sig), forsvar mod slag- og sparketeknikker osv. Alt med vægt på god positionering og teknik.

Det lyder alt sammen MEGET tørt og meget uoverskueligt, men det ses, at de samme principper går igen i mange, hvis ikke alle, aspekter af kampen. Beherskelse af disse principper er nøglen til at kunne genkende variationer af samme elementer i forskellige kampaspekter og derved manipulere dem. Man starter småt, i det helt elementære, for at brede sig ud, for så igen at vende tilbage til center. Det gør man mange gange og hele tiden vil man blive dygtigere og dygtigere også til at "undervise" sig selv. Det kræver arbejde og en vis selvstændighed, men hvis man har det, kan man relativt hurtigt lære rigtig meget.

Vi bruger for mange øvelser og drills til at nævne her, men i brede træk: Stående kamp og al slag- og sparke-træning foregår typisk enten med puder, sæk eller i samarbejde (hvor man lærer at vænne sig til en partners bevægelser og energier) eller sparring med en partner. Al sparring (kamp med beskyttelses udstyr) foregår på egne præmisser og i.f.t. ens evner og temperament.

Brydningen hænger sammen med den stående kamp (boksning, kickboxing) lige så snart man har kontakt med, eller taget fat i, sin modstander. Denne overgang trænes også i f.eks. forskellige "grappler mod kickboxer/boxer" drills.

Træning i brydning - clinching, nærkamp - foregår typisk i isolerede øvelser som fokuserer på relevante aspekter eller i forskellige variationer af fri brydning (kan være små kampe af varierende intensitet og regler - f.eks. kamp om kontrol, indgang til kast og nedtagninger eller

lign.) - måske kører en partner udelukkende forsvar, den anden udelukkende angreb, eller måske er det helt frit. Kast og nedtagninger øves meget som tilvænning i og med at lære at falde rigtigt (uden at slå sig eller få luften slået ud af sig).

Gulvkampen hænger helt automatisk sammen med brydning. Mange stående stilarter har også nedtagninger og kast, men for mange af disse stopper kampen så snart den ene modstander er kastet/faldet. Vi træner mange overgange i netop disse situationer, flydende transitioner fra stående til gulv, såvel som transitioner fra gulv til stående (et meget vigtigt aspekt ift. selvforsvar).

Gulvkampen tager adskillige inkarnationer i vores træning, men to er specielt tydelige: Submission Wrestling og Submission Fighting. (Al brydning og gulvkamp foregår altid på store brydemåtter. Derfor er det yderst sjældent at nogen komme til skade under disse aktiviteter.)

Submission Wrestling er sports delen som fylder mest (og klubben udmærker sig også i konkurrencer). Ren positionering, neutralisering og manipulation af modstanderen for at sætte ham op for armlåse, stranguleringer, benlåse m.m. Disse trænes typisk isoleret sammen med forskellige variationer og eksempler på modtræk og neutraliseringer for så at blive sat ind i øvelser med progressiv modstand og kampøvelser.

Submission Fighting delen henvender sig specielt til de som kæmper til MMA shows og til de som er interesseret i meget realistisk selvforsvar (gadekamp). Grundelementerne er de samme som i Submission Wrestling, men med slag-teknikker tilføjet. Derved ændrer gamet sig i.f.t. wrestling - fundamentet og mange af positionerne er de samme, men intensiteten og margen for fejltagelser bliver mere udtalt - og derfor træner man denne form lidt separat fra wrestling-delen. For at træne MMA kræves der selvfølgelig lysten til det, men især også fundamentet til det, da træningen er hårdere og mindre "teknisk" (dermed sagt, at det i stor grad kræver, at den fundamentale teknik sidder på rygraden). Alle som har lyst kan stifte bekendtskab med MMA teknikker og strategier og disse kan og vil også være meget anvendelige ift. selvforsvar, men reel kamptræning er som sagt kun for de som har forberedt sig.

Med undtagelse af MMA delen er Submission Wrestling den aktivitet vi vægter mest, da det er den som ALLE i størst udstrækning kan kaste sig ud i uden at være bange for at komme til skade. Især i denne del, bliver et af vores vigtigste trænings værktøjer også tydeligt: Tap-out. Tap-out betyder "at klappe ud." Det vil sige at man til enhver tid kan klappe i gulvet eller på modstanderen og al kamp ophører. Hvad enten man klapper, fordi man må give op overfor en lås, eller det er fordi man er udmattet eller whatever, vil modstanderen slippe alt og stoppe kampen. (På dette punkt giver man typisk hinanden hånden og takker for kampen.) ALLE respekterer en tap-out. Der er forståelse for, at det er et af de vigtigste elementer i vores træning, som gør at ingen kommer til skade. En tap-out skal ikke nødvendigvis ses som en overgivelse (selvom den selvfølgelig også bruges til dette i kamp), men som et værktøj man bruger i forhold til ens læring. En mulighed for at lære af ens fejltagelser uden at skulle komme til skade: [klap-klap] "Du fik mig. Godt gået. Hvad gjorde jeg forkert?"

Nogle af nøgleordene i vores træning - tilvænning - progression... I det hele taget er det

aspekter som disse, der gør vores træning effektiv og sund. Når folk først tropper op i vores klub, bliver de tit skræmte. For en udenforstående er der megen kropskontakt, stor intensitet og det ser uoverskueligt ud. Men de folk man ser er jo folk, som er tilvænnet. De er også startet småt og gået gradvist frem. Progression gør vi meget ud af. Starter småt, komfortabelt og bygger så på i.f.t. kompleksitet og intensitet, efterhånden som folk har vænnet sig til det punkt, de er på nu. Som alt andet, ser det ukendt og skræmmende ud for udenforstående, mens de folk som står i det ser helt anderledes på det.

Et andet nøgleord: Kammeratskab. Mange klubber har kammeratskab, men der opstår et specielt fællesskab omkring en aktivitet som kamp. En dybere forståelse og respekt og en helt enestående uselvisk attitude i.f.t. at lære fra sig. Som nævnt andetsteds lærer alle af alle, og hvis man er villig til det, kan og bør man lære meget af de folk, som har noget at tilbyde. Det er bare at spørge, og enhver vil give fra sig uden forbehold.

En almen misforståelse er, at vor træning er "sindssyg," giver skader, kun for den hårde kerne, eller at træningen er "for hård" eller "for vild" til at piger kan træne med. Sandheden er en anden. Al træning i Submission Fighting Aalborg foregår i.f.t. eget niveau og ikke andres. Vi tager altid udgangspunkt i, hvor du er nu, i dag, og hvad DU har lyst til/brug for. Dermed også være sagt; det ER hård træning, og det er IKKE for folk, som ikke kan lide at svede, men ingen skal forvente at blive smidt ud i noget, de ikke har lyst til.