

# Hård træningslejr i det sydlige Rusland

*Tekst og foto af David Ivanian*

Træningslejren i Rusland startede d. 21. december 2021 frem til d. 7. januar 2022, med undtagelse Nytårsaften og 1. Nytårsdag hvor der ikke var træning.

Træningen foregik i den Russiske by "Pyatigorsk", som befinder sig i sydlige Rusland. Træningen blev anført af én af de bedste Judotrænere i Rusland, David Abramian. Han havde meget fokus på teknik-udførelsen af forskellige judokast, og ligeledes en masse fokus på gulvkamp (Ne Waza).



I gruppen som jeg trænede sammen med, var der fire judokæmpere fra det russiske junior landshold. Jeg kendte personlig godt én af judokæmperne på forhånd, Daniil Dranovskij, som jeg mødte ved sidste Europamesterskab i Luxembourg i 2021, hvor Danill fik en bronzemedalje i -81kg kategorien og jeg kæmpede ligeledes i samme vægtkategori.

Jeg sparrede primært sammen med Danill under træningspassene, under (Randori) træningskampe kæmpede vi meget "lige", og det er takket være sådan nogle randori kampe, at jeg føler at min teknik er blevet forbedret. Træningspassene i

Rusland, adskiller sig fra træningspassene i Danmark, ved at de er meget hårde og uden pauser / vandpauser, det er derfor 2 timers uafbrudt behård træning. Efter træning, har

man derfor bare lyst til at komme hjem hurtigst muligt og slappe af, efter et hårdt træningspas.

Takket være træningslejre som den jeg lige har været til i Rusland, er min erfaring forøget, og jeg håber at 2022 derfor byder på en masse godt for mig Judomæssigt, i form af mange gode resultater m.m.

Min tur til Rusland kunne blandet lade sig gøre fordi jeg fik støtte af Støtteforeningen PI's Venner – tak for jeres tilskud.

Rusland, tak for en god træningslejr!

