

# Sommerlejr og graduering



*Af Morgan Aagaard Errboe*

## **Intens og udbytterig uge for PI's deltagere på årets sommerlejr**

240 judokæmpere i alle aldre og størrelser stod klar på måtten på Gerlev Idrætshøjskole den første uge af august. Det er en god tradition, og i år var PI Judo repræsenteret med ikke mindre end 19 deltagere. Der var deltagere fra 9 forskellige lande, heriblandt stærke hold fra Polen og Østrig, så alle uanset niveau fik god træning og masser af inspiration med hjem.

Træningen for de voksne deltagere er delt op i "Judo for All" og "Judo Competitor", hvor langt de fleste af PI's deltagere var med. Vores træning blev varetaget af to internationale kapaciteter: Sally Conway, der er nyudnævnt svensk landstræner og tidligere medaljetager, både ved OL og VM, og Asley Gonzalez, der oprindeligt er cubaner, men nu repræsenterer Rumænien, som tidligere har vundet VM og også er OL-medaljetager.

## Alternativ fysisk træning

Sally Conways trænings var god og grundig, men forholdsvis basal, mens Gonzalez træning var fremragende, ambitiøs og inspirerende. Han konkurrerer fortsat og vandt blandt andet sølv ved Grand Slam i Paris sidste år, og hans teknikker gav alle stof til eftertanke. Han havde meget fokus på at skabe rum til sine angreb – og i øvrigt på, at man ikke skulle bruge så mange kræfter, hvilket virkede lidt paradoksalt, fordi han er usandsynligt stærk!

Til den sidste træning med Gonzalez spurgte han, om vi i stedet for teknik hellere ville have en træning med "Cuban Judo Physical Training". Cubanerne har ry for exceptionel fysik, så det sagde vi selvfølgelig ikke nej til. Det var sjovt og virkelig hårdt, og nu forstår vi bedre, hvorfor cubanerne er så stærke.

For mit eget vedkommende var det også en god uge, fordi jeg var til graduering og bestod prøven til 1. dan, sort bælte. Det er et stort skridt for en judokæmper, så det var jeg godt tilfreds med.

