

'Det Brune Bælte'

Hvad har jeg lært på vejen?

Af Christian H. Olsen, 3.kyu Yakami-ryu, Jokokan Frederiksberg



Vejen fra blå til brunt bælte var lig, omend væsensforskellig fra vejen til de tidligere bælte. Tredje kyu er stadig en elevgrad hvorfor der også her er plads til alle der vil. I tillæg til vanlige krav, fx træningstid samt pensum- og kompetencekurser er der krav om beståelse af fem forskellige stop-tests; se pensum. Det gode

var at jeg var 100% afklaret med at gøre det der skulle til. Jeg forestillede mig tests gik godt, og trænede målrettet. Tænk hvilke resultater, selvværd og -respekt vi alle kan skabe hvis vi er 100% afklaret. Det jeg kan gøre bedre er til stadighed at være god mod mig selv og andre - lettere sagt end gjort at være et forbillede.

Selv-evaluering i forhold til øvrige brunbælte stoptests

Se pensum håndbog og hjemmeside for formelle krav til stoptests, herunder fysisk test, pensumtest - praktisk og teoretisk, frikamps- og viljestyrketest.

Under den fysiske test gennemførte jeg bronze-cirkel og derefter Coopertest indenfor givne rammer. Det kan ikke anbefales at gøre dette på 5. dagen af RIS-kuren - modificeret kur eller ej.

Under den teoretiske (og derfor også den praktiske) pensumtest var jeg først ikke velforberedt nok. Det kræver pensum viden og kunnen.

Udholdenhedstesten med slag og/el. spark gennemførte jeg med viljestyrke og stor støtte fra alle tilstede - TAK - trods sub-optimal MITT og CT.



PENSUMTEST FOKUSPUNKTER - SPECIELT I RELATION TIL KONTROLLERET FRI-KAMP

Et fokus punkt for mig i relation til pensum test var at gøre som jeg blev bedt om - hverken mere eller mindre. Egentlig lykkedes det i det store hele godt. Jeg koncentrerede mig om at være mig selv (hvad det så nu engang er), at være til stede nu og her og så have det sjovt. Det med at have det sjovt var nu så som så under den kontrollerede fri-kamp, hvor jeg var



blevet bedt om at vise initiativ. Specielt da min kon-kollega Jan og jeg blev bedt om tage en kort 'time out' sammen i kampen mod os selv og specielt hinanden, for så hver at kæmpe mod en Renshi-dai. Her var morskaben vist fortrinsvis på sortbælternes side, selvom jeg i følge Kimu Sensei smiler meget når jeg bliver presset. Lærerigt er det at være under pres - TAK.