

Benjamin på træningsophold i Japan



"Benjamin Troest og rejsefælle Oliver Nelmark har enetime med Shibayama og Abe fra Keio University".



Træning på Keio University



Træningstime fra IBU

Tekst og foto Benjamin Troest.

Benjamin fra PI-judo tog i februar på et tre ugers træningsophold i Japan. De første 9 dage skulle der trænes på det Internationale Budo Universitet, eller bare IBU, i den lille fiskerby Katsuura. Vi ankom onsdag aften, og allerede om torsdagen var der træning. Som udgangspunkt havde vi judotræning to gange om dagen, mandag til fredag og en enkelt træning lørdag morgen. Nogle af træningerne var dog styrke- eller konditions-træning på eget ansvar.

Formiddagstræningerne består af ti minutters "opvarmning", efterfulgt af 15 minutters teknik og 12 runder af seks minutters randorikamp.

Træningen styres af IBU-træneren Koshino, som både er tidligere verdensmester og OL-bronzevinder. Han er en virkelig spøjse fyr, da han for det første kun går i joggingtøj fra start til efter, der er bukket af pga. af den meget lave temperatur i dojen. Derudover er han hverken bleg for at slå eller lave armlåse på eleverne!

Eftermiddagstræningerne varierer imellem newasa eller goldenscore. Det sidste består af to minutters goldenscore runder på kampareal med dommer. Niveaue her er godt, men ikke tårnhøjt.

Lørdag, 9 dage efter ankomst til Japan, tog vi til Tokyo, hvor resten af træningsopholdet skulle foregå. I Tokyo overnattede vi på Kodokan i Tokyo centrum. Om formiddagen trænede vi på Keio University, hvilket både akademisk og sportsligt ligger højere end på IBU. Eleverne og trænerne taler nogenlunde engelsk efter japanske standarder, hvilket vi ikke var vant til fra IBU. Japaneren Ando, som var på Judo Danmarks sommerlejren i 2011, er tidligere cheftræner på Keio, og han havde sammen

med sine elever sørget for nogle rigtig gode træninger på Keio. Keio huser blandt andet den asiatiske mester i -100 for U 21 samt Tokyo mesteren i -90, også U21, så der var nok at træne sammen med. Eftermiddags- og aften træningerne var tirsdag og onsdag på Kodokan. Tirsdag var en almindelig ikke alt for hård kodokantræning, hvor dojen var åben i to timer. Man styrede selv alt fra opvarmning til antal samt længden af ens kampe. Onsdag var der stortræning på Kodokan, hvor et stort antal universitets kæmpere samt firmahold mødte op og trænede randori i to timer.

Om torsdagen ville vi finde et bedre alternativ til Kodokans almindelige træning og det lykkedes. Kun to stop med metroen fra Kodokan fandt vi et fitness center, som havde en dojo, hvor folk i alle aldre samt niveauer bare mødte uformelt op og trænede, hvilket gav en masse gode kampe, som vi nok ikke havde fået på Kodokan. Om tirsdagen skete et af turens højdepunkter da vi skulle ud og spise med den japanske trænerdelegation, som var på sommerlejren i 2011, bestående af Ando fra Keio, Abe med 10. dan fra Kodokan samt hans assistent Shibayama. Der var kinesisk på menuen og min gastronomiske horisont blev noget udvidet af blandt andet vandmand og blæksprutte. Middagen var en sjov og anderledes oplevelse, hvor der også var tid til at udveksle nogle gaver.

Den sidste fredag inden hjemrejse havde trænerne Shibayama og Abe, fra Kodokan, tilbudt at vise rundt på Kodokan. Det endte med en privat træning og endnu en middag. Lørdagen var vi med kæmperne fra Keio universitetet ude og se dem kæmpe en holdkamp mod et andet universitet, hvilket de vandt for første gang nogensinde. Resten af weekenden bød på afslapning inden de to sidste dage med træning, inden vi rejste hjem.