

YOGUI BRAZILIEN JIU JITSU



Jeg vil gerne skrive et lille oplæg til dig om vores udflugt til Holstebro den sidste weekend i februar.

Tak til IFK

Ført og fremmest vil jeg gerne sige tak for IFK-støtte til arrangementet. Det havde været meget sværere at gennemføre uden støtten fra IFK. Derudover synes jeg, at det er værd at nævne, at IFK Yogui BJJ (brasiliansk jiu-jitsu) fylder 10. år d. 10. marts 2023. D. 10. marts 2013 var det kun Jens Thomas Ravn, som stadig er træner, og to andre, som begyndte at træne nede i den store hal på Flyvestation Karup. I dag er der ca. 80 medlemmer i vores Facebookgruppe, som hedder "IFK Yogui BJJ", og der kommer i gennemsnit 6-10 deltagere to gange om ugen. Takke være IFK kan vi snart fordoble vores måtteareal til ca. 100 m², så der kan blive endnu mere plads til alle dem vi gerne vil have til at træne med os.

BJJ, en sport for mange

Vi elsker virkelig vores kampsport og derfor er vores ambition, at gøre BJJ tilgængeligt for så mange som muligt på Flyvestation Karup. I England har man set lokale militære BJJ-klubber med op til 800 medlemmer. For os betyder det, at BJJ er noget, som mange mennesker på tværs af alder, køn og træningstilstand kan få noget ud af og på den måde kan gøre en stor forskel for trivsel, sundhed og kropsånd.

Vi har for nyligt lavet BJJ-demonstrationer for det nye hold værnepligtige og for Idræt- og Sundhedsudvalget på Flyvestationen og er glade for, at vi allerede nu ser nye drenge og piger i klubben. Hvis der er nogen som kunne tænke sig at prøve at træne med, så er vi i den store gymnastiksal mandag fra kl 19:00-20:30 og onsdag fra 15:30-17:00.

Seminaret i Holstebro med Marcelo Yogui

Vi var 10 M/K der tog af sted til i Holstebro lørdag d. 25. februar, hvor Marcelo Yogui afholdt seminar i BJJ. Marcelo Yogui har trænet BJJ siden han var 15 år gammel og har nu mere end 30 års erfaring med BJJ. Marcelo er oplært af flere trænere fra Gracie-familien og har bl.a. tidligere vundet det som svarer til verdensmesterskaberne i BJJ (Pan American Championship).

I 1996 var han en af pionererne, som bragte BJJ til Skandinavien efter at Gracie-familien havde oprettet og vundet de tre første udgaver af Ultimate Fighting Championship (UFC).

"Som ny elev i BJJ-verdenen synes jeg, at det var lidt af en oplevelse at se sådan en erfaren træner samt at få en træning med ham". Ordene er fra Jeppe, som var med til seminaret og for nylig er begyndt at træne BJJ i Karup. Jeppe fortsætter: "Fedt" at mærke hans ydmyghed og hans ro, hvilket jeg tænker, at sporten har været med til at give ham".

Seminaret foregik over to dage, hvor den første dag forløb med træning i hvordan man kan forsvare sig imod en større og stærkere modstander. Henover den første dag lærte vi således hvordan man kan komme ud og væk, hvis man er havnet nedenunder en modstander. Vi lærte også hvordan man kan få modstanderen til at besvime eller på anden måde opgive kampen, hvis man ikke kan komme væk. Disse teknikker kan både bruges til selvforsvar, men også i konkurrencesituationer.

Unge og lidt ældre

For nogen var det allerførste gang de var med til et seminar. For andre var det svært at huske hvor mange seminarer de havde været med til. Seminarer er særlige, fordi der er afsat tid til at gå i dybden med detaljer indenfor et emne, som ellers skulle deles op hen over flere uger. Det kan både give en større helhedsforståelse, men man kan også godt være mentalt og fysisk udmattet efter 4-5 timers træning. Trods de ømme kroppe var der dog smil over hele linjen – fra nybegynderen til trænerteamet.

Tilbage til rødderne

Søndag var afsat til at udvikle trænerkompetencerne i klubben. Her blev der lagt vægt på det stående selvforsvar, hvor BJJ og judo har mange fælles ideer og teknikker. Trænerne kom igennem mange sjove og anderledes øvelser, hvor små detaljer gjorde store forskelle på hvor mange kræfter man skulle bruge. Grundlæggeren af BJJ, Helio Gracie, var en lille spinkel mand, som efter eget udsagn også havde et dårligt helbred. Da Helio og hans ældre brødre lært traditionel japansk jiu-jitsu havde Helio ofte svært ved at klare sig. Dette motiverede ham til, tilbage i 1925, at begynde at udvikle sine egne jiu-jitsu-teknikker, som havde større fokus på teknik, momentum og timing, så han kunne udmanøvrere en større og stærkere modstander.

Way ahead

Efter en lang weekend er det tid til at komme hjem for at være klar til træningen mandag aften. Folk ser trætte ud, men smiler også. Som formand for "IFK Yogui BJJ"-udvalget glæder jeg mig til at se folk på måtten igen og specielt at opleve hvad de har taget med sig.

**Skrevet af Peter Lassen
Formand IFK Yogui BJJ**



BRA JIU JITSU udvalg: Peter A.V. Lassen mobil: 24243207 – Lasse Gustavson mobil: 31694433