

## "Norsk Judoka i Japan - Kodokan´s Tekniske Sommerkurs

Nå har jeg sommerferie fra treningene ved Tokai i 10 dager og da benyttet jeg sjansen til å reise til Tokyo for å delta på Kodokan sitt tekniske sommerkurs.



Kodokan (講道館) betyr "stedet for å studere veien" eller i overført betydning "stedet for å studere den myke veien(Judo)" og er Judoens fødested. Kodokan består av en 8 etasjers moderne bygning med innkvartering(3.etasje), 4 500 mattsers dojoer(5. og 6.etasje) og en stor-dojo med over 1000 matts(8.etasje). Det finnes også tribune(8.etasje), styrkerom(kjeller) og et judo-bibliotek(2.etasje). Kodokan er nå et moderne judo-institutt som har som hovedmål å representere Judo som Judoens grunnlegger Jigoro Kano mente det skulle gjøres mens de også står for opplæring og innlosjering av japanske og utenlandske Judo-mennesker. De gjør dette gjennom daglige treninger, kursvirksomhet og treningsleire. Sjekk ut <http://kodokan.org/> for mer informasjon om Kodokan.

Treningsleiren ved Kodokan tar for seg fundamentale judoteknikker både i Tachi Waza og Ne Waza, samt Judoens ethos og grunnen til ulike riter, som blant annet bukking osv. Jeg har deltatt en gang tidligere i 2009 og jeg fikk mye mer ut av årets leir enn jeg fikk ut av den forrige, rett og slett fordi jeg kunne forstå forklaringene på Japansk og fordi jeg nok er blitt en mer komplett Judoka de siste 2 årene. Hver ettermiddag hadde de også besøk av ulike Japanske top-rankede Judoka som viste sine favoritt-teknikker. I år fikk vi se seoi nage, o uchi gari og uchi mata utført som "favoritt-teknikk" utført av de forskjellige utøverne. Vi hadde også mye Ne Waza med Sensei Komura der han gikk gjennom Ne Waza-uchikomi og ulike måter å bevege seg på hensiktsmessig i Ne Waza. Her er en link med Komura: <http://www.youtube.com/watch?v=7mCZzDL8Brs> .

For meg personlig hadde jeg mye igjen fra denne leiren, da den ikke er så intensiv som den daglige treningen ved Tokai og har et mer teknisk fokus. Etter leiren følte jeg meg gjennomtrengt og kroppen følte bra. Selv om d ble 6-8 timer i dojoen hver av de 5 dagene så slet jeg ikke unødig på kroppen, nå er jeg klar for hverdagen på Tokai fra torsdag av.

Her er forresten et klipp av meg mens jeg går en treningskamp mot en av de andre på leiren, han var vel 20 kg tyngre enn meg, men jeg kastet han på Uchi mata, en fin avslutning på leiren:

<http://www.youtube.com/watch?v=vH8NzxnPx8g>

NB! Jeg beklager jeg ikke har kommet med flere blogginnlegg, men Georgia sitt judolandslag har vært på treningsleir de siste ukene og da har internett-fotbindelsen vært nede.

Bård!