

MIN HVERDAG I JAPAN

Hei igjen,

Som nevnt i mitt [første innlegg](#) så vil dette handle om hvordan min hverdag i Japan er.

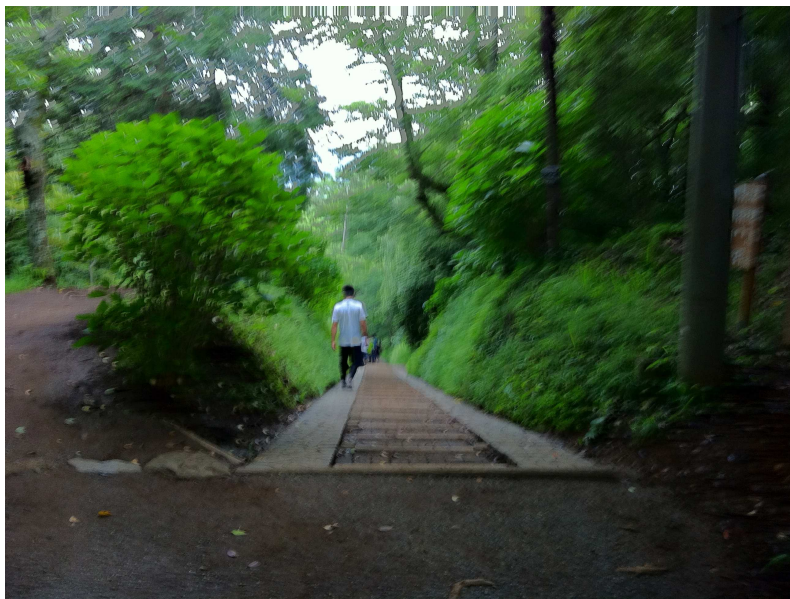
TIMEPLAN OVER EN TYPISK UKE PÅ TOKAI:

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
1. ØKT	0630 - 0800 LØPING	0700-0800 NE WAZA	0645 - 0800 STYRKE	0630 - 0800 FJELLTUR		0900 + 1000 T EKNIKK	
	Løpetrening 30 minutter	Ne waza uchikomi 15 minutter	Eget styrkeprogram	Løpe opp fjellet 30 minutter	FRI!	Yamashita, Inoue, Nakanishi	F
	Intervall-trening 30 minutter	Overganger Tachi til Ne waza 25 minutter		Bakkeløp 30 minutter		Sato viser sine favoritt-teknikker	
	Styrkeøvelser og Uchikomi 30 minutter	Ne waza oppgaver 20 minutter		Styrkeøvelser og Løpe ned fjellet 30 minutter			R
SKOLE	0920-1500 JAPANSK SPRÅK	0920-1500 JAPANSK SPRÅK	0920-1500 JAPANSK SPRÅK	0920-1500 JAPANSK SPRÅK	0920-1500 JAPANSK SPRÅK	0920-1500 JAPANSK SPRÅK	I
2. ØKT	17.00 - 20.00 JUDO	17.00 - 20.00 JUDO	17.00 - 20.00 JUDO	17.00 - 20.00 JUDO	17.00 - 20.00 JUDO	0645 - 0800 STYRKE	!
	10 minutter Oppvarming	10 minutter Oppvarming	10 minutter Oppvarming	10 minutter Oppvarming	10 minutter Oppvarming	Eget styrkeprogram	
	20 minutter Uchikomi	20 minutter Uchikomi	20 minutter Uchikomi	20 minutter Uchikomi	20 minutter Uchikomi		
	12 * 6 minutter Randori	12 * 6 minutter Randori	12 * 6 minutter Randori	12 * 6 minutter Randori	12 * 6 minutter Randori		
	20 minutter Newaza Ippon Change	20 minutter Newaza Ippon Change	20 minutter Newaza Ippon Change	20 minutter Newaza Ippon Change	20 minutter Newaza Ippon Change		
	15 minutter Teknikk	15 minutter Teknikk	15 minutter Teknikk	15 minutter Teknikk	15 minutter Teknikk		

Som dere ser av min timeplan er dette et hardt liv. Det som også er annerledes er at japanerne forventer at man skal være tilstede på treningene og om man ikke møter opp bør man ha en virkelig god grunn for å ikke være der. Treningene består av mye randori og jeg pleier normalt å gå 6 til 10 runder avhengig av dagsformen, men mange av japanerne går ufattelig mange runder hver eneste dag. Det skal dog nevnes at det ikke nødvendigvis er samme intensitet som vi har i Norge og Europa, men det er høy teknisk kvalitet hele tiden og det er ingen skam å bli kastet i randori. Det er verre om man står stille og ikke gjør noe som helst, da kan man risikere å ikke få noen å gå med, faktisk.



Ellers så har de også noen grytidlige morgentreninger 4 dager i uken. Noen ganger har de også fjellturer på morgenen 0630(!). Denne fjellturen består av å løpe opp på et fjell på skogsveier for deretter å løpe intervaller opp og ned noen trapper på toppen av fjellet. Det er virkelig knallhardt, men jeg kommer stadig i bedre fysisk form og japanerne er veldig bevisste på hele tiden å trene i intervaller som er hensiktsmessige med tanke på å utvikle "judo-kondis". (Typisk 20 sekunders-intervaller)



Jeg har også japansk språk-undervisning fra mandag-lørdag som er et rimelig intensivt språkkurs med cirka 25 timer undervisning i uka. Jeg har også 1 kata-time hver uke der jeg går igjennom [koshiki-no-kata](#) der vi har Nakanishi-sensei, 8.dan, som lærer.

I helgen går det Japanske Student Mesterskapet for Lag. Så neste innlegg blir en liten rapport derfra! Tokai kommer nok til å stille sterkt, men om de kommer til å vinne som i år er uvisst, konkurransen i Japan er knallhard.

Jita Kyoei.
Bård