

24 SLAG, SPARK OG SALTOMORTALER RIKKE OG BJARKE

Video A

- R: Du ... Jeg ved, at du dyrker sport, og du ser også ud, som om du er i ret god form. Hvad dyrker du?
- B: Jeg dyrker noget kampsport, som hedder aikido, og det har jeg gjort i knap fem år efterhånden, ja.
- R: Er det en hård sport sådan? Er der meget kontakt?
- B: Nej, det er ikke ... ikke i forhold til andre kampsportsgrene. Men altså jeg tror i forhold til sådan de fleste andre normale former for sport, så er det ret hårdt. Altså vi får nogle slag og nogle spark engang imellem, og vi falder meget, så det er sådan lidt hårdt for kroppen på den måde. Men jeg indså her den anden dag, at jeg faktisk er i ret dårlig form. Sådan at løbe det kan jeg ikke finde ud af, fordi det er jo ikke det vi gør.
- R: Nej. Hvordan træner man der? Løber man så bare, eller sjipper man eller ...?
- B: Til min kampsportstræning? Nej, det er nemlig det, vi ikke gør. Vi har meget sådan, hvor man griber, og du ved sådan forholdsvis autentiske kampsituationer, hvor der er én, der kommer og griber dig, eller prøver at slå efter dig eller sparke efter dig. Og så skal du ligesom reagere på det. Det er sådan meget med det i fokus, at vi har ... Men vi varmer ikke sådan rigtigt op på den der bokseagtige måde, som man gør, for eksempel når man bokser.
- R: Men hvad med ...? Du siger man får mange slag. Er det ikke farligt?
- B: Altså det er jo et ret kontrolleret miljø, eller en ret kontrolleret sport, kan man sige. Vi træner hele tiden at kunne reagere godt. Men jo altså, man får en gang imellem en på kassen, og altså man får nogle forstuede ankler og håndled og sådan nogle ting, ikke? Men ... Vi har meget fokus på at opnå en god smidighed i kroppen, så man netop ikke får de der skader. Det er meget, som sagt, meget kontrolleret på den måde.
- R: Du sagde, at du løber ikke så meget.
- B: Nej.
- R: Hvad gør du så for at holde dig i form på den måde?
- B: Jamen, det var så det, jeg indså her, da nu da det blev november. Jeg kunne egentlig godt tænke mig lige at måske lige teste mig selv for at se, om jeg faktisk var i god form. Og så tog jeg sådan en – det hed vist ... Det hed vist fitness-boksning. Så tog jeg sådan en prøvetime nede i et træningscenter, og der indså jeg, at jeg var i ret dårlig form, fordi jeg blev meget forpustet, fik sidestik, og ... Men det var rigtig sjovt. Så det er jeg så fortsat med samtidig med det andet.