

Une compétition de karaté - 1/1

Voici comment se passe une journée de karaté, du matin au soir, avec les impressions, le stress,...

Le matin, vous vous réveillez, la seule chose qui vous vient à l'esprit, c'est "J'ai une compétition aujourd'hui, il faut que je gagne !". La première chose à laquelle je pense, c'est ma compétition, ayant stressé l'aube au soir, on s'en rappelle ! On se lève, on commence à stresser, à se poser un grand nombre de questions du genre : "Est ce que ça va aller ? ", "Contre qui vais-je combattre ? ", "Jusqu'à où je vais gagner ? ", "Vais-je ressortir indemne ? ",...

Enfin bon, vous vous préparez, toujours en pensant à la compétition, toujours en stressant, toujours en se posant les mêmes questions ! Vous êtes prêts à partir, vous sortez de chez vous, vous allez direction la compétition, et vous vous dites pendant le trajet : "C'est le dernier moment avant la compétition, il faut que ça aille !". Vous arrivez sur les lieux de la compétition...

A la compétition...

Vous entrez dans la salle de sport, un homme vous indique le vestiaire, vous y allez énérvé, mais confiant ! Vous êtes à fond concentré dans ce que vous avez à faire, vous pensez à tout, "je dois gérer mon souffle", "je dois me protéger", "je dois faire gaffe à tout", "je dois observer ce que fait l'autre", "je dois contrattaqué dès qu'il y a une occasion",...

Vous vous mettez en kimono, vous êtes maintenant habillé, vous vous échauffer dans les vestiaires, vous entendez dans la salle d'à côté votre nom au micro, vous devez aller vous présenter. Vous arrivez sur le tatami, vous continuez de vous échauffer, toujours confiant, toujours à fond dans ce que vous avez à faire !

Des personnes combattent souvent avant vous, vous les regardez, histoire d'attendre tranquillement. Puis, c'est à votre tour de combattre...

Le combat...

Vous entrez sur le tatami, vous saluez l'arbitre, vous saluez votre adversaire, et c'est parti !

Vous êtes parti pour deux minutes de combat, allez, faut y aller, on donne le meilleur de soit, on se prend des droites, on fait avec, on pense pas à ça, on se concentre, allez, faut y arriver !!!!

Pendant le combat, vous pensez surtout à l'adversaire, ses gestes, ses tactiques, vous voyez ses points faibles, vous essayez de passer des techniques à travers sa garde,...

Tout en pensant à vous, il faut vous protéger, pas vous prendre de coups au risque de perdre le combat !

La fin du combat est signalé ! Si vous avez perdu, vous êtes déçu de vous, mais c'est tout, ça arrive, et c'est fini pour vous aujourd'hui ! Si vous avez gagné, c'est cool, et vous refaites plein de combat...

Voilà une journée, franchement, c'est super, et ça permet de vous tester !!!!...