

Action præget specialuge for militær- og politiforberevende kursister på UpGrade-linjen ved Gymnastikhøjskolen i Ollerup

Specialugen er tænkt som en mulighed for, at den enkelte kursist kan rykke grænser og nedbryde barrierer - både fysisk og mentalt - i endnu højere grad, end der gøres til daglig. Dette gøres bl.a. ved at presse kursisterne på søvn, sult og kulde.

*Af Sammy Persson
December 2014*

Mens de andre elever på Gymnastikhøjskolen i Ollerup har siddet inde i varmen, har UpGrade-linjens kursister testet sig selv og hinanden i en uge skræddersyet til at presse, lære og udvikle igennem mentale og fysiske udfordringer. Kursisterne har arbejdet til lands, til vands og i luften, og igennem sult, kulde og søvnmangel er der blevet kæmpet side om side med sved og tårer til følge.

"Man kommer ud af sin komfortzone, lærer sine grænser at kende og får mulighed for at rykke dem. Personligt, lærte jeg meget af at skulle hjælpe andre, selvom jeg selv var presset." Danni – Konstabel i Forsvaret og kursist på sit 2. semester.



Dagens måltid var en and, som måtte lade livet for en sulten kursist. Selv hjerte og lever blev spist.

Mandag morgen i uge 47 gik det løs. Efter at kursisterne var blevet inddelt i hold af 4-5 personer, stod resten af dagen bl.a. på mountainbike-orientering, militærsvømning og samarbejdsøvelser. Nattesøvnen var knap, og tirsdag fortsatte i et lige så hektisk tempo. En tidlig vækning og morgentræning til følge – så var dagen skudt i gang. Desværre for kursisterne var der ingen morgenmad, men i stedet en march til et angivet lejrsted. Her benyttede de det meste af formiddagen til at bygge bivouak og etablere bålsted.

Et par af højdepunkterne på ugen kom tirsdag. Et af dem var da kursisterne hver især fik udleveret en hel and, som de selv skulle klargøre og tilberede. En lærer demonstrerede, hvordan fuglen flås og parteres, og kursisterne fik herefter lov til at gå løs på deres egen. Et andet højdepunkt var da de politiforberevende kursister, to og to, blev kastet ud i et meget virkelighedstro konfliktscenarie spillet af dramafolk fra en anden nærliggende skole. I dette konfliktscenarie var det kursisternes opgave at løse det ved hjælp af konflikthåndteringsværktøjer eller i sidste ende med magtanvendelse i form af forskellige tillærte førergreb.

"Det var fedt at se, hvordan man reagerer, når man står i en situation, hvor der er brug for at anvende de redskaber, man har fået i den teoretiske undervisning,« forklarer Julie, som er kursist på UpGrade for at komme ind til Politiet."

Nætterne til onsdag og torsdag fik kursisterne kun få timers søvn, da de skulle løse forskellige opgaver. Den ene nat var Hjemmeværnet på nakken af dem som hunterforce, alt imens de skulle nå en "agentkontakt" på et angivet tidspunkt, mens de den anden aften blev taget til fange, og selv skulle slippe fri. Vejen ud af fangenskab involverede dog en længere vandpassage i det vinterkolde vand, som ikke alle var lige glade for, men med samarbejde og god vilje lykkedes det alle at komme over i ly af mørket. Overnatningen foregik i et nærliggende shelter.

Fredag morgen var begyndelsen på enden, men først skulle en sidste stor hurdle overstås. Kursisterne har i løbet af deres forløb på skolen trænet kickboksning og Krav Maga, og vi valgte derfor at give dem en udfordring – en kamp med en erfaren MMA-kæmper med 10 år på bagen. Uvidende om, hvad der skulle foregå, blev kursisterne én efter én ført ind i et rum, hvor kun deres modstander og en dommer ventede på dem. Tre minutters action med parader, slag og spark indtil dommeren råbte "break". Nogle var efterfølgende mere medtaget end andre, men fælles for alle var en følelse af at have overvundet sin frygt og fået testet egne evner.

Fredag blev rundet af med en grundig evaluering. Først med tid til individuelle refleksioner over ugens strabadser for at finde frem til egne styrker, svagheder og udviklingsområder. Dernæst gruppevis, hvor de enkelte medlemmer på skift gav hinanden feedback og konstruktiv kritik i forhold til samarbejde og bidrag i gruppen med henblik på at kunne blive bedre.



Endnu engang har denne specialuge været en stor succes, hvor mange har lært meget nyt om sig selv og fået rykket grænsen for, hvad de kan modstå og klare sig igennem.

"Man kommer ud af sin komfortzone, lærer sine grænser at kende og får mulighed for at rykke dem. Personligt, lærte jeg meget af at skulle hjælpe andre, selvom jeg selv var presset." Danni – Konstabel i Forsvaret og kursist på sit 2. Semester

