

# Lars Gillegård



Jag halkade in på kendon via judon. På Källbrinksskolans högstadium i Huddinge 1972 fanns ett ämne som hette Fritt valt arbete. Jag valde judo och fick börja träna på Tomtbergaskolan med Solveig Malmqvist som tränare. Ganska snart fick vi reda på att Solveig även tränade kendo. Tre av oss blev nyfikna. Vi övergav judon till förmån för kendon, en träning på lördag eftermiddag i Gubbängshallen. Dom andra slutade, men själv fortsatte jag och tränade än mer. Tisdagskvällar i Gubbängshallen, lördag förmiddag på Radiohuset, lördag eftermiddag i Gubbängshallen, måndagar och fredagar på Johannes Skola vid Roslagstull. Bland annat. Plötsligt hamnade man i nya sammanhang, fick nya vänner. Jag minns att det var väldigt mycket resande runt om i Stockholm, definitivt mer tid på bussar och tunnelbanor än träningstimmar. Det var mycket underhåll av shinaier. Vad var det som drev en? För min del var det nog keikon. Vi var inte många inom Stockholmskendon på den tiden, men flera av oss tränade väldigt regelbundet. Från JK Södra, som var min klubb, var det framförallt jag och Hans Södergren. Jag hade en lånerustning från klubben under ett par år innan jag köpte en egen begagnad för några hundralappar.



Figur 1 - VM-läger 1981; Lars Gillegård och Aoki-sensei (Kendo Nytt)

Den sociala biten runt Kendon var påtaglig under 1970-talet. Efter träningen på fredag kvällarna på Johannes blev de flesta av oss kvar någon timme eller två med medhavd öl. Eller så gick vi på någon pub i närheten, restaurang Arirang på Luntmakargatan eller hem till någon som bodde i innerstan. Det var även en hel del samkväm och festande runt kendon. Även de japanska tränare som nästan varje år anlätades drogs in i denna sociala bit. Av de japanska tränare som utvecklingsmässigt betydde mest för mej var nog Kumanda Sensei. Men den tränare som jag stilmässigt beundrade mest var Kurihara Sensei. Det var en fröjd att se honom. Jag vill även ge en eloge till Solveig Malmqvist för den smittande entusiasm hon spred och som gjorde tröskeln in i kendon väldigt lätt.

Uppvärmningen på Johannes var inte den mest konventionella, men svettig blev man. Vi talar basket! Visserligen inte med full kendumundering, men väl med do och tara. Kendo har ju inte rykte om sig att vara särskilt skadedrabbad i jämförelse med andra budo utövningar. Basketuppvärmningen var definitivt skadedrabbad. Jag minns flera som fick axeln ur led, någon fick t.o.m. fick ta en taxi till Karolinska akuten. Självt knäckte jag näsan vid ett tillfälle då jag åkte in i någons do. Där borde jag definitivt haft en fördel med en men.

Min första utlandsresa skedde april 1974 och som möjliggjordes genom ett stipendium jag och Hans Södergren fick av JK Södra för att göra en träningsvecka i London och som avslutning tävla i Lidstone Memorial Taikai. Graderingar har aldrig riktigt varit min grej, kommer inte ens ihåg vilken gradering jag har. Ändå deltog jag på två VM, två EM och ett antal SM. I London mötte vi Taiwan i lagtävling. Laget förlorade men jag minns att jag och Leif Hurtig gick oavgjort mot våra gubbar varvid Leif nöjt och sakligt konstaterade att det inte var mitt och hans fel att dom vann. Kändes fint.



*Figur 2 - Lidstone Memorial Taikai 1975 – kyu-klassen; Vinnaren Stafford 1 Kyu och finalmotståndaren Lars Gillegård 6 kyu (Södra JK)*

Den enda riktigt svåra skada jag drog på mig, förutom en broskskadad knoge, var en irriterande inflammation i höger handled. Detta till följd av en intensiv träningshelg på Radiohuset i början av 1980-talet under ledning av Johan Appelberg. På måndag morgon skulle jag börja på ett nytt jobb och resa säck på posten Stockholm 3 vid Sveavägen. Kombinationen skapade en inflammation i vänster handled som jag fick dras med under flera år och som reducerade min träning rätt ordentligt.



Figur 3 - Fika i Sao Paolo under VM81; fr v Lars Gillegård, Leif Svensson sr, Peter Schmitt, Leif Svensson jr (skymd) och Hans Lundberg (LS)

Även fast jag inte längre tränar så vill jag hävda att kendon fortfarande har en rätt stor betydelse i mitt liv. Låt säga som ett mentalt soundtrack eller tyst kiai i bakhuvudet. Kendon har fyllt en väldigt viktig roll i min uppväxt. Mina senaste träningar gjordes 2006 i samband med att familjen tillfälligt flyttade till Gubbängen i tre månader och jag fick träna i samma lokal som då jag började 1972. Mycket nostalgi och väldigt roligt. Då hade jag gjort ett uppehåll under 5 år dessförinnan. Varför lägger man av? För min del var det annat som tog över; andra stora engagemang, mycket arbete och inte minst familj och barn. Men jag har aldrig gett upp kendon och inte helt stängt dörren för att återkomma, som nybliven pensionär. Har i färskt minne att jag i min ungdom tränat med japanska gästinstruktörer som var runt 80+, lätta på foten och smidiga ryggmärgsreflexer. Om kendo kan förebygga demens har jag inte en aning om. Men det vore välgörande.

Utrustningen finns kvar i källaren.

*Lasse Gillegård*