

# BREDDSIDAN • BREDDSIDAN • BREDDSIDAN • BREDDSIDAN •

## Tyngdlyftningen på väg tillbaka i Göteborg V:a Frölunda FK satsar ungt

Tyngdlyftning — det var en stor sport i Göteborg för 10 år sen. På 60-talet tog Göteborgs Kraftsportklubb hem massor av lag-SM och individuella titlar. Men sen började det gå nedåt och svackan har varit djup ända tills nu. Ett lysande undantag var naturligtvis Mossebergs Bosse Johansson som bollade med världsrekorden när han var på topp. Men bortsett från Bosse var det nattsvalt.

Men nu verkar det hända saker och ljuset som börjar lysa kommer från väster. Västra Frölunda Frisksportklubb har på två år fått fram flera mycket lovande ungdomar som säkert kommer att låta tala om sig längre fram.

Mannen bakom Frisksportarnas uppräckning heter Jan Fi-

scher, polack av ursprunget som varit i Sverige i tre år nu.

### • TRÄNARUTBILDAD

I bagaget från Polen tog Jan med sig en utbildning som gymnastiklärare och dessutom en utbildning som tränare för tyngdlyftning. En sport där Polen haft många stjärnor, framförallt i de lägre viktclasserna.

Jan fick jobb som gymnastiklärare i Göteborg och tog kontakt med Frölunda Frisksportare för att höra om de var intresserade. Vilket de var förstas.

### • FINA RESULTAT

— Jag började gå runt i skolorna för att försöka få ungdomar till vår tyngdlyftsträning, berättar Jan. Resultaten av det arbetet

börjar komma nu och det är överraskande fina framgångar som nåtts på så kort tid.

Vid ungdoms-SM i fjol placerade sig Stefan Andersson, 14 på silverplats i sin viktclass. Ett sensationellt resultat, eftersom man får vara upp till 17 år gammal i ett ungdoms-SM. Att en 14-åring låter tala om sig där är minst sagt just sensationellt.

— I dag har vi ett 20-tal killar som tränar regelbundet varav fem stycken varit med från början för två år sen, säger Jan.

### • DISCIPLIN OCH MORAL

— Regelbunden träning är ett måste i alla sporter och inte minst i tyngdlyftning, menar Jan. 3-4 gånger per vecka bör man satsa om man vill bli något och det är ganska mycket för en kille i tonåren.



### BREDDSIDEFOTO: ANDERS HOFGREN

— Att träna så mycket kräver disciplin och moral för ibland tar det emot. Jag försöker prata med killarna hela tiden för att motivera träningen och fostra dem på det viset.

— Jag tycker att det har slagit väl ut och här har jag också fått en del fina kontakter med föräldrar som tycker att detta är bra.

— Kraftsporterna låter ungdomarna få utlopp för en massa energi och aggressivitet i träningslokalen i stället för någon annan stans.

### • INTRESSANT

Stefan Andersson är redan nämnd som en av de mycket lovande ungdomarna i Västra Frölunda Frisksportklubb. Han går just nu i 52-kilosklassen och hans personbästa är imponerande. Ryck 65 kilo och stöt 80 kilo. Det skall bli intressant att se var det slutar för hans del.

Andra mycket lovande killar är Ingemar Andersson, Patrik Wikström och Lars Hammar.

— Vi siktar på att bli bästa klubb i ungdoms-SM i november i år, avslöjar Jan Fischer. Det bör vi klara av med de fina killar vi har.



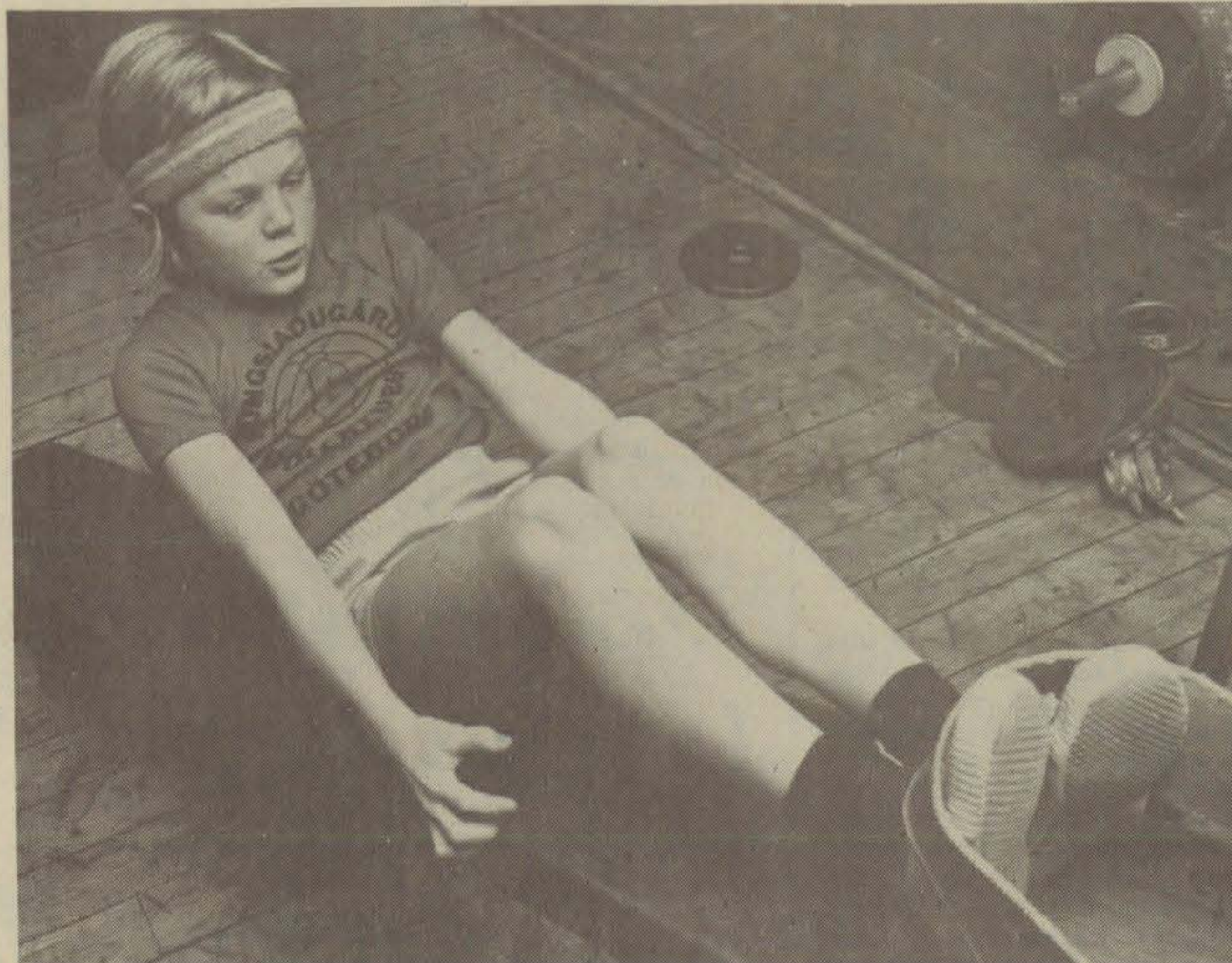
Stefan Andersson, 15, är en av de mest lovande unga lyftarna i klubben och kom senast tvåa i Ungdoms-SM. Ett sensationellt resultat av en 14-åring eftersom man får vara upp till 17 år för att delta.



Ryckträningen består bl a i att träna själva rycket med större vikter än man har kapacitet för. Man orkar då inte med att lyfta stängen längre än till bröstet.



Den stora vikten sliter hårt på handlederna, vilket är anledningen till att lyftarna bär band runt handlederna för att avlasta lite grand.



Lennart Andersson, 11, är en av flera småkillar som nyligen börjat hos Jan Fischer i Västra Frölunda Frisksportklubb. Här får magmuskulerna en duvning.

## Jiu-jitsu - "den mjuka vägen"

BREDDSIDAN har tidigare presenterat tre stycken judosporter — karate, judo och aikido. Det finns ytterligare grenar inom budon. Kendo (där man använder svärd) och jiu-jitsu är några. Någon klubb som utövar kendo finns inte i Göteborg och det är överhuvudtaget den minst utövade judosporten i Sverige. Jiu-jitsu finns däremot i Göteborgs Jiu-jit-

suklubb, den enda med jiu-jitsu på sitt program här i stan.

I september 1976 bildades klubben då en sektion ur Dala judoklubb, som sen 1974 tränat jiu-jitsu, bröt sig ur och bildade Göteborgs Jiu-jitsuklubb.

### • FÖRSÖK

— Vi hade blivit så många

som höll på med jiu-jitsu då att vi tyckte det var värt ett försök, säger Ove Lindholm som är klubbens tränare.

Ove har prövat på de flesta judosporterna. Längst nådde han i judo där han till slut fick svart bälte 2 dan.

### • FASCINERANDE

— Andan i budosporterna är mycket fascinerande, anser Ove. Och framförallt så blir man aldrig riktigt fullärd. Ju ner man tränar desto mer inser man att man har att lära.

Jiu-jitsu betyder "den mjuka vägen" och går ut på att utan vapen bekämpa en motståndare, även om denna är mycket starkare och annfaller med vapen.

En vältränad utövare av jiu-jitsu reagerar instinktivt vid ett plötsligt angrepp. Att lära sig jiu-jitsu innebär därför en betydande förmåga till självförsvar.

### • SJÄLVFÖRSVAR

De flesta som kommer till oss som nybörjare gör det just för att lära sig om form av självförsvar, upplyser Ove Lindholm.

— Men när de har hållit på ett tag så blir många gripna och fortsätter träna jiu-jitsu som en sport.

Expert på jiu-jitsu blir man först efter många års träning, men det finns enkla försvarstekniker, som vem som helst (inte minst kvinnor) kan lära sig.

### • SJÄLVDISCIPLIN

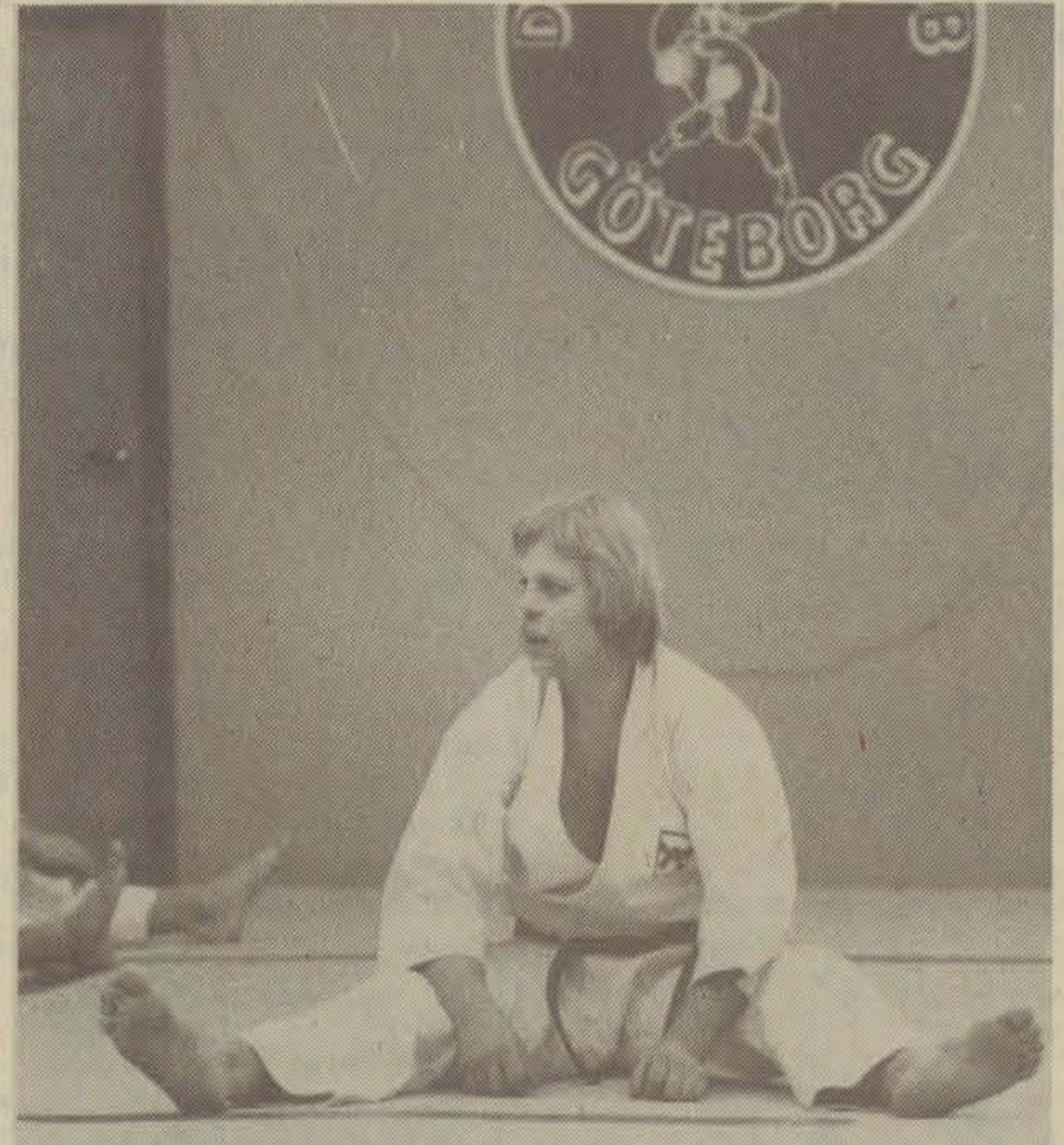
Modern jiu-jitsu har till syfte att dämpa ett angrepp, inte att skada eller döda. Jiu-jitsuteknik utnyttjar den anfallandes kraft. Man ger alltså vika för att vinna. Själva träningen bygger inte enbart på fysiska moment utan även på psykiska.

En jiu-jitsutränad person eller en som tränar någon budosport överhuvudtaget, är oftast en psykiskt stabil människa. Träningen ger så småningom ett visst mått av självdisciplin.

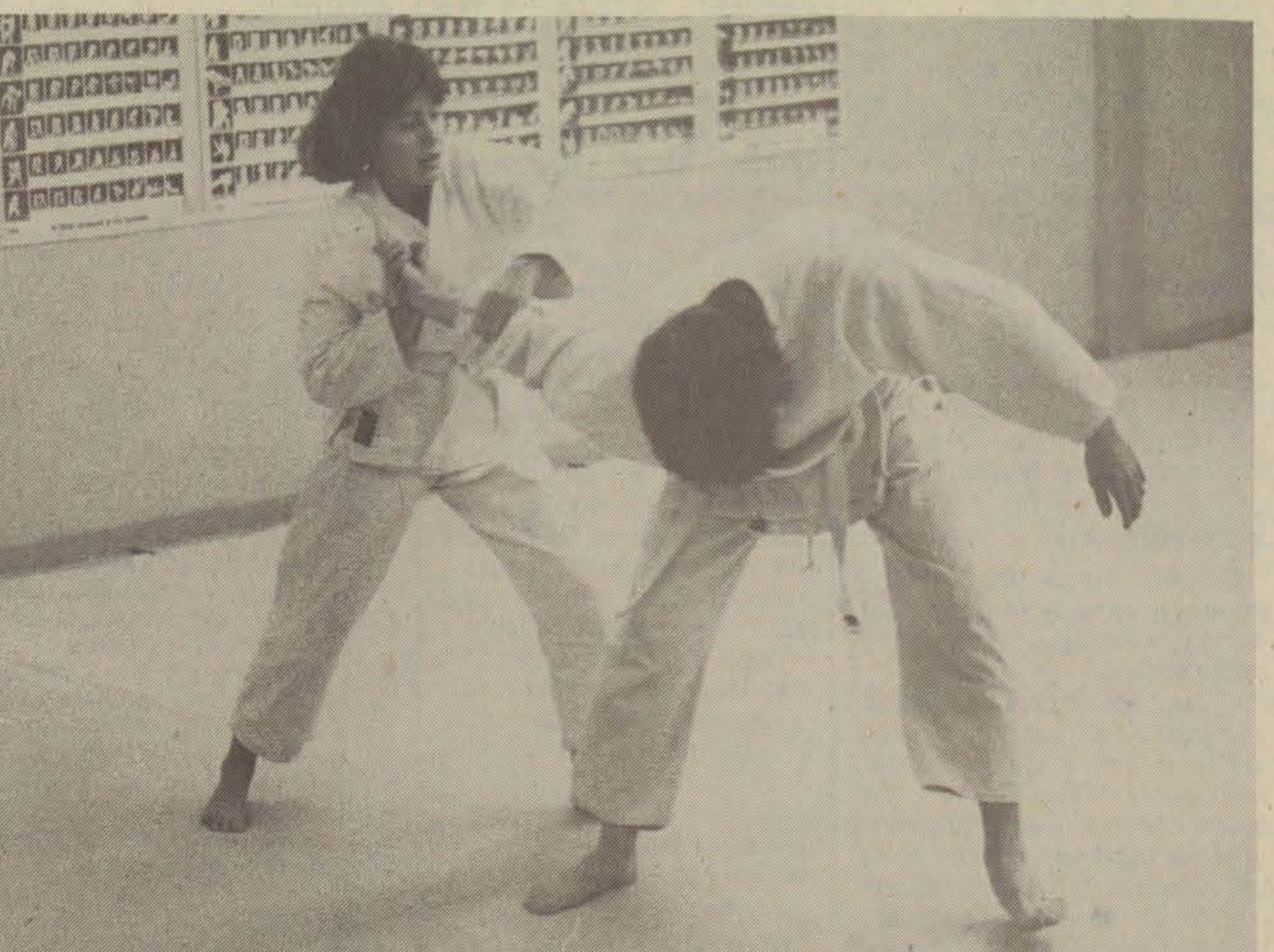
### • ÅNDRÖMMA I VÄST

Hårdheten på träningen stegas efter hand. Till att börja med är den ganska lätt. Ändå lägger vi inte ner samma innebörd i träningen här i västvärlden jämfört med Japan. Ove Lindholm har tränat judo i Japan i sex månader och judo och karate i Holland i ett år.

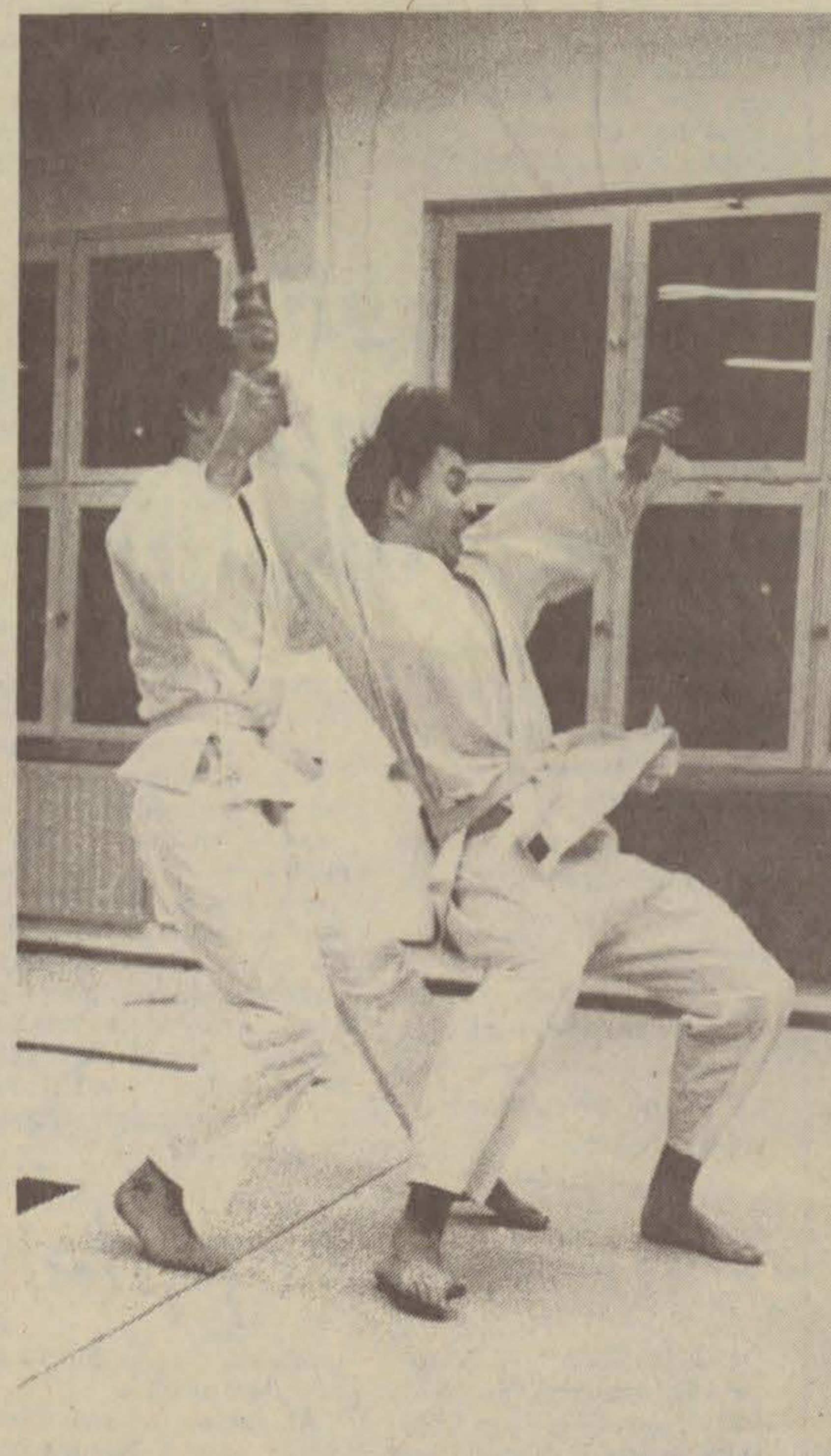
— I Japan bedrivs det hela mycket hårdare. Här kräver vi inte lika mycket disciplin som där, vilket nog är att föredra, anser Ove.



Ove Lindholm, inte i en typisk jiu-jitsu pose men ändå.



Liselott Jarskär tar effektivt hand om Claes Lindqvist och av hans lömska angrepp blir platt fall.



Leif Steen (med mustasch) har inga problem att avvärja Lasse Bergström som prövar ett angrepp med batong.

## KRÖNIKA

Styrka har alltid beundrats. Genom sekler, från mytens och sagans tid, fram till våra dagar, var präglade av övernaturliga inslag.

Den kraftsport vi ser i dag har sina rötter i 1800-talet, men ännu då bedrevs den mest som professionella uppvägnings- och styrkaövningar på cirkusarenor.

Så började man organisera för att ge tyngdlyftningen ordnade former och år 1860 bildades "Erster Wiener Athletenclub" i Österrike, som vid sidan av Tyskland blev föregångsland i tyngdlyftning.

• 1887 fick Sverige sin första tyngdlyftarklubb, Östermalms atletklubb.

• 1896 togs tyngdlyftning upp på programmet vid OS i Athen.

I Sverige tävlade man nu för första gången officiellt om SM i tyngdlyftning i samband med de första SM-tävlingarna i friidrott i Helsingborg.

• 1904 återkom tyngdlyftningen på OS-programmet i St Louis efter att ha stått över under Paris-OS 1900. Under följande OS förekom ingen tyngdlyftning förrän 1920 i Antwerpen.

• 1906 infördes viktclasser i Sverige.

• 1909 bildades Svenska atletikförbundet, som från Svenska idrottsförbundet övertog

den organisatoriska ledningen av tyngdlyftningen.

• 1920 tillämpades i Antwerpen för första gången i OS-sammanhang systemet med viktclasser. Man tävlade dock utslutande i enarmslyft. Två svenskar hamnade på bronsplats, Albert och Erik Pettersson i mellanvikt respektive lätt tungvikt.

VM-tävlingen ordnades och Internationella tyngdlyftningsförbundet, Fédération Internationale Athlétique et Culturiste (FIAC) bildades med säte i Paris.

Kulstången ersattes med skivstången.

• 1922 övergick tyngdlyftningsförbundet i Svenska tyngdlyftningsförbundet.

• 1926 ändrades SM-programmet till att omfatta de tre olympiska lyften press, ryck och stöt.

• 1946 fick Sverige sin första världsmästare i tyngdlyftning, Arvid Andersson som vann fjädevikt med resultatet 325.

• 1970 blev styrkelyft inlemmat erkänt i Sverige och inlemmades under Svenska tyngdlyftningsförbundet.

• 1972 inför München-OS togs pressmomentet bort och numera tävlar man enbart i ryck och stöt.

## SKRIV TILL BREDDSIDAN

Det här är Breddsidan! Varje onsdag ska den återkomma i Arbetet.

Det blir reportage och omringring Göteborg. Men det ska också finnas plats för lite mer udda idrottsgrenar — sådant som sällan får större utrymme på vanliga sportsidor.

På Breddsidan platsar inte Ingemar Stenmark eller Björn Borg, men däremot Du som håller på och sportar på lägre nivå och tycker det är förbaskat skoj, även om Du inte blir miljonär och superkändis på kuppen.

Vi på ARBETET är intresserade av att höra ifrån breddidrottare. Debattinlägg. Har Du synpunkter på Breddsidan? Har Du något att berätta om Dig själv eller Din förening? Det kan bli ett litet (eller stort) reportage i Arbetet.

Skriv eller ring (det är Bertil Gustafsson som ansvarar för Breddsidan) till oss! Här är adress och telefonnummer:

Breddsidan  
Arbetet  
Box 66  
401 21 Göteborg 1  
Tel: 031-17 40 40.