

**STOCKHOLM.** Yvonne Lin, 24, är nybliven svensk världsmästarinna i Kung Fu. När hon kopplar grepp tar det mindre än en sekund innan motståndaren ligger på mattan.

Ändå tycker inte Yvonne att den gamla kinesiska stridskonsten är något för tjejer som vill klara sig undan överfall på gatan.

— Ett helt vanligt pepparkär är fortfarande det bästa vapnet, säger hon.

Vi följer Yvonne Lin under ett träningspass i en källarlokal prydd med kinesiska tecken.

Medlemmarna i Stockholms Kung Fu-klubb tränar avancerade rörelser, sparkar och slag i ett oerhört tempo. Efter två timmar är många så trötta att de vacklar ut ur lokalen.

Yvonne torkar svetten ur pannan med armen på sin svarta tävlingsdress och demonstrerar ett anfall för Aftonbladet. Hon koncentrerar sig, tar sats och klipper till.

**KÄNNS SOM HÄSTSPARK**

Trots att jag har ett stort skummummiskydd känns det som om en hästspark träffar armen. Jag kastas åt sidan och två av hennes klubbkamrater måste ta emot mig.

— Skriv nu inte att det här är ett vapen mot Stockholms busar, säger hon. Det är en myt att en tjej kan tvinga ner en våldsam bjässe i nittiokilos-klassen på marken utan att skada honom.

— Hur mycket tjejer än tränar har vi fysiska begränsningar. Och ett överfall följer inga tävlingsregler. Det finns alltför många femtonåringar som tränat några veckor och sedan känt sig säkra.

**STOR SPORT I ASIEN OCH USA**

Kung Fu är en mycket stor sport i Asien och USA. Här hemma är det bara ett femtiotal tjejer som är aktiva.

Ändå kunde Yvonne vid världsmästerskapen i Hawaii nyligen helt sensationellt bli etta i sin klass. I finalen slog hon sin klubbkompis Susanne Olivebäck.

— Det var rena turen att jag vann, säger hon anspråkslöst. Jag hade en förmånlig lottning.

Yvonne började med Kung Fu för fem år sedan. Hon hade tidigare provat på judo och kendo men tyckte att de sporterna var alltför inriktade på tävling.

— Kung Fu går mer ut på att ha uppvisningar, att trimma sin kropp och må bra. I vår klubb är det flera ballettdansöser som tränar för att bli smidigare.

— Jag tycker illa om tävlingar. Jag hatar att man alltid måste ha fram vem som är bäst. I VM ställde jag mest upp för att få erfarenhet.

Yvonne går minst fem hårda träningspass i veckan, inför uppvisningar och tävlingar betydligt fler.

Hon har lämnat sitt gamla jobb som vårdare på ett hem för utvecklingsstörda och är nu anställd av sin klubb.

Kalle Jungkvist

# "Nej, det här är inget vapen för tjejer"

säger Yvonne Lin, 24, svensk världsmästarinna i Kung Fu



Det känns som en hästspark när Yvonne Lin satsar för fullt. Men det är inget vapen mot Stockholms busar: — Ett överfall följer inga tävlingsregler, säger Yvonne.

Bild: ANDERS SJÖBERG

Kung Fu är den västerländska benämningen på kinesiska strids- och krigskonster som är över 1 500 år gamla.

De utvecklades ursprungligen av munkar som måste försvara sig mot krigiska feodalherrar och kejsare i det gamla Kina. De studerade olika djurarter och imiterade

deras attack- och försvarsrörelser. Jordbruksredskapen blev deras vapen.

Kung Fu är en blandning av sparkar, slag, blockeringar, kast och en väl utvecklad benteknik. Sammanlagt används 18 olika vapen — alltifrån käppar till svärd.

Det finns två olika tävlingsformer. Dels tve-

kamp utan vapen, där en match går i tre ronder. Varje kast ger poäng som i brottning. Den som vinner två ronder är segrare.

Dels demonstrations-

tävlingar med vapen. Då rör det sig inte om regelrätt strid — det är stil och utförande som, ger poäng, ungefär som i gymnastik.

## Ett onödigt tillbud vid Stockholm Marathon

Stockholm Marathon, där Aftonbladet var medarrangör, blev en stor framgång.

Ungefär 92 procent av de startande genomförde loppet.

Bara knappt 400 deltagare tvingades bryta och de flesta på grund av blåsor, kramp, ont i magen m m.

Ett allvarligt tillbud inträffade — det hade kunnat undvikas!

Framgången beror främst på att de arrangerande klubbarnas hundratals frivilliga medlemmar satsat oräkneliga arbetstimmar på ideellt arbete. Denna entusiasm saknas ofta i annat arbete. Det är fint att idealitet lever kvar i vissa sammanhang.

Arrangörerna hade tur med vädret. Polisens arbete ska berömmas. Jag sprang maran, och spontant tyckte jag att polisen utmärkt klarade av att lotsa så många människor genom stan.

Väldigt lång tid före maratonloppet måste lugade-löpare anmäla sig. En del blir sjuka, andra kanske får skador, somliga hoppar av för att de inte har lust, när det drar ihop sig.

Därför var det rätt fantastiskt att så många ställde upp på startlinjen. Och att 92 procent 'kom runt', det är en bra siffra!

**EN LÖPARE VARANNAN SEKUND**

Segraren gick i mål efter 2 tim 15 min. Efter det att 20 löpare gått i mål kom inom 2 tim ytterligare 3 700 i mål.

Det blir ca en löpare varannan sekund under 2 timmar och ändå blev det inte kaos. När jag själv kom i mål möttes jag av en vänlig person, som tryckte medaljen i handen på mig och sa 'grattis att du gick runt'. En trevlig gest, som de flesta gladdes åt.

Läkarlagen hade mycket att göra, mest fick de massera folk som fått kramp, tills de själva fick ont i armar och axlar. Ett allvarligt tillbud inträffade vid starten. En man, som av läkare fått startförbud, startade ändå och fick hjärtstillstånd. En medtävlare med läkarutbildning genomförde intensiva återupplivningsåtgärder och mannen överlevde.

Sensornalen är självklart att aldrig springa eller idrotta när man inte får för sin läkare.

När det gäller Stockholm Marathon bröt ca 400 deltagare. Varför? Aftonbladets Sören Johansson som före maran lätt kunde springa långa distanser bröt. Han fick ont i ljumskarna. Han hade sparkat fotboll före maran och förmodligen ådragit sig en liten skada som sedan gjorde sig påmind när han sprang maran.

Själv sprang jag på dålig tid därför att jag, liksom flera andra, hade fotvalsproblem. Jag behövde aldrig bryta, men andra klarade inte av loppet. Somliga fick blåsor och skavsår, många fick krämper som inte gick över. På en del hjälpte vätska, salttabletter och massage mot kramp, på andra ingenting. Då är det bara att bryta. Än



har vi inte funnit någon slutgiltig lösning på krampproblemet.

Bubbel i magen plågade åtskilliga. Det är inte känt varför många får diarré. En del tål helt enkelt inte sportdrycken, en blandning av socker- och saltlösning. Jag försökte också att undvika den färdiga blandningen i stora mängder och vid de flesta vätskekontrollerna drack jag en mugg (ca 1/2 dl) av sportdrycken och ett par muggar vanligt vatten.

**JAG DRACK 2 LITER VÄTSKA**

Under hela sträckan var det ca 10 vätskekontroller och totalt drack jag nog ca 2 liter vätska. Ändå gick jag ner 3 kg, vilket betyder att min vätskeomsättning var 5 liter under loppet. För andra var den större eller mindre.

Dricker man för lite under sän här kraftanstängning blir man gärna utmattad. Man måste ha ordentligt med vätska.

Men ortopediska problem var nog huvudorsaken till att folk bröt maratonloppet.

Många har oroat sig över att de kissat rött efter maran. Slagen mot marken när man springer så långt förstör en del röda blodkroppar. Har symtomet försvunnit efter några timmar är det inget att oroa sig över. Men kissar man rött flera dagar efter maran ska man söka läkare.

Efter en maratonöppning behöver kroppen en lång återhämtningsperiod. Ingen, varken elitidrottare eller motionär, ska börja hårdträna dagarna efter. På GIH forskar vi just nu med hjälp av åtta killar i vad som händer i musklerna efter ett maratonlopp.

Stockholm Marathon är över för denna gång. Men snart är det dags att börja träna inför nästa år. Ju äldre och mer otränad man är desto viktigare är det att starta i tid! Maran ska vara fest — inte en plåga.

P.S. Vill signatur 400704/GRN skicka sin adress och sitt telefonnummer — vi vill gärna komma i personlig kontakt med dig. Du som har frågor och synpunkter på kost, motion, bantning och träning, skriv till professor Björn Ekblom, Aftonbladet, Bilagan, 105 18 Stockholm.

Jag är en tjej som har gått ut grundskolan och nyligen också gymnasiet. Mina minnen från båda skolorna är ganska färska.

I all debatt om skolan tycker jag att man tagit i fel ända av problemet. Det verkar på alla som att det är skolan som ska lösa problemen.

Problemen i skolan tror jag grundar sig på att var-

## Lös problemen i hemmet

je familj ska ha en så hög levnadsstandard. Att jakten går efter pengar istället för att man tar vara på sina barns spontana kärlek. Detta gör att kanske ingen av föräldrarna är hemma när barnen kommer från skolan, då de bäst behöver en vän att dela dagens händer med. Kontaktsvårigheter uppstår inom hemmet, och därigenom också ut mot samhället i stort. Jag menar att om varje familj

måste skaffa sig en så hög materiell standard som stor bil, villa eller kanske till och med båt, då får barnen lida för detta. Man får välja mellan materiellt överflöd och gemenskap. Att uppfostra barn till samhällsmedborgare är både föräldrars och skolans uppgift. Men skolan ska ju faktiskt inte arbeta ensam. Lös problemen hemma — gör barnen lyckligare.



Susanne Malmgren, Täby