

FÖRST DÄNG SEDAN TACK

Österlandets mystik har hittat ända till Täby. Till en svettig träningslokal två trappor ner i Tibblehallen.

Där ägnar sig flickor och pojkar åt att ta stryppgrepp på varandra, dänga varandra i golvet och sedan tacka för kampen med en värdig bugning.

Det handlar om ju-jutsu — den äldsta av de japanska kampsporterna.

Inget ont om gymning och bodybuilding med sina spegelklädda lokaler, discomusik, rosa benvärmare, pumpade muskler och piller.

Inget ont om Victoria Principal eller Susanne "Kniip" Lafelt heller.

Men kontrasterna är intressanta.

Ju-jutsu handlar inte om att bli tjusig och må bra för att man är tjusig. Ju-jutsu handlar om total koordination av kropp och själ, om harmoni, respekt och ödmjukhet.

Och kontrasten mellan Victoria Principals spegelfilosofi och den kinesiska munken Boddhidharmas antivåldsfilosofi är mer än intressant. Den är himmelsvid.

Inga vapen

Boddhidharmā — Daruma på japanska — levde på 500-talet.

Som munk var Daruma förbjuden att bära vapen. För att ändå kunna försvara sig mot stråtrövare på sina vandringar utvecklade han en självförsvarteknik. Den tekniken — en blandning av smidighet, snabbhet och list — blev grunden till ju-jutsun.

Självförsvartanken lever än. Täby Budoklubb lockar nybör-

Ju-jutsu är själ, respekt, harmoni

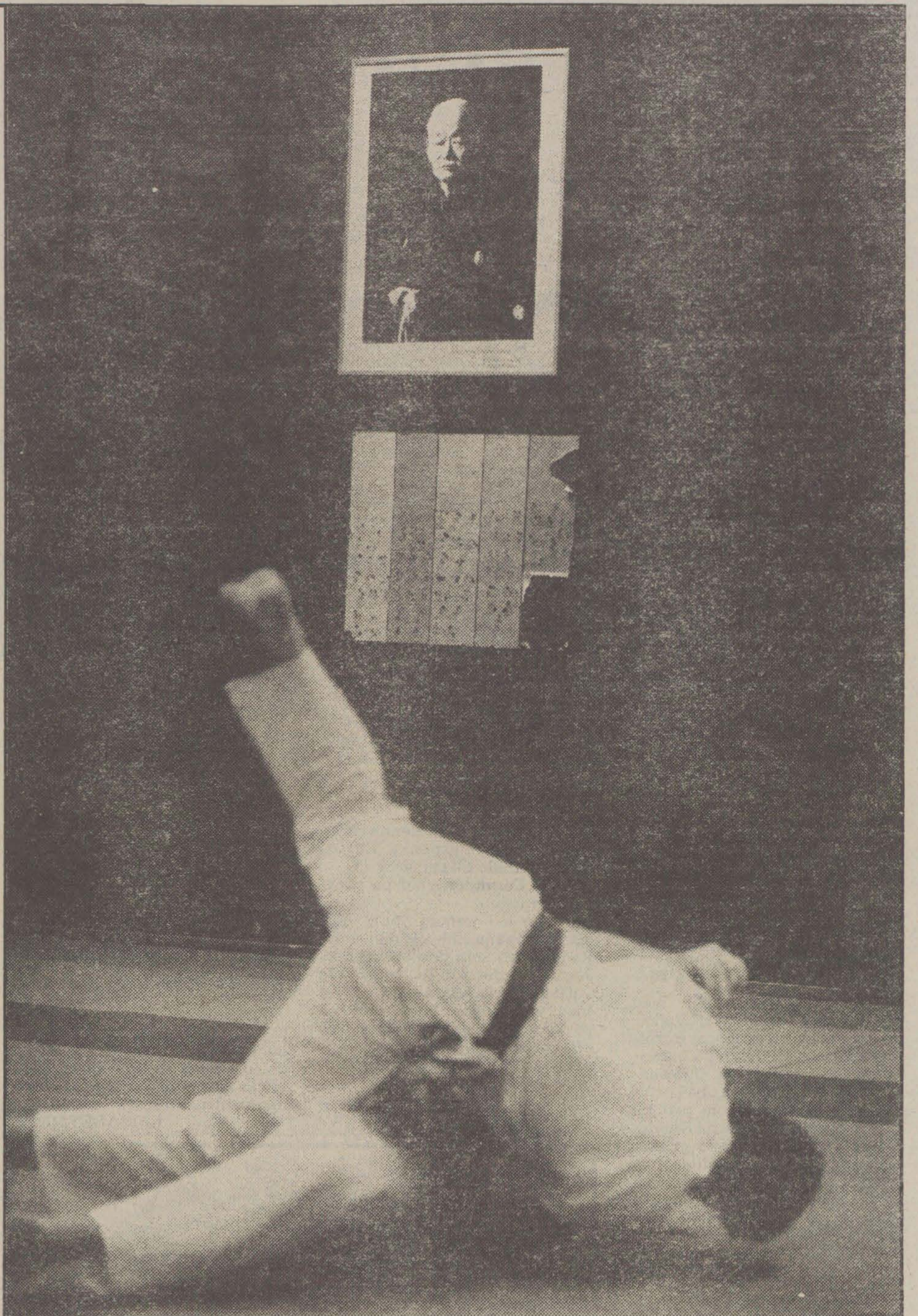
jare till sina kurser med frågorna: Rädd att bli misshandlad? Rädd att bli våldtagen?

Är det därför man tränar ju-jutsu i 1980-talets Sverige?

— I vissa fall, säger Björn Hornvall, ju-jutsutränare i Täby och en av landets tre rikstränare. Men inte över lag. Ju-jutsu är något som ligger i tiden.

"Inre styrka"

— Däremot får vi hit såna som vill lära sig slåss. Men de blir besvikna och slutar. Ju-jutsun ska i stället ge en inre styrka. Att kunna låta bli att slåss. Vika undan utan att skämmas.



Det gäller att själv komma undan, utan att skada. Tränaren Björn Hornvall vet elever med relativt kort träning som klarat övergrepp i verkligheten. Angriparen har blivit så överrumplad...

— Jag har sett exempel på väldigt aggressiva personer som genom ju-jutsun lärt sig behärska sin aggressivitet.

Björn Hornvall, innehavare av svart bälte, sätter sig på golvet med benen uppdagna under sig och med rak rygg. Händerna vilar på låren.

Framför honom sitter 20 ele-

ver i samma meditationsställning.

Respekt

En stunds gemensam frid, en djup bugning ända ner till golvet och den egentliga träningen kan börja.

— Man hälsar alltid för att visa respekt för sin motståndare och för de gamla mästarna.

berättar Erika Larsson, 16, orange bälte.

En gammal japansk mästare blickar ner från en tavla på väggen. Tidlös och värdig.

Nybörjaren Åsa Idermark, 25, är fascinerad av det orientaliska.

— Jag har aldrig idrottat tidigare men det här är urkul. Anorlunda och intressant.

Åsa har vitt bälte. Med fortsatt träning kan hon avancera till gult bälte, sedan orange, grönt, blått, brunt och svart.

Anders Svedberg, 23, brunt bälte på väg mot svart efter sex års träning, kastas i golvet. Utan att slå sig naturligtvis. Falltekniken är väl inövad.

— Jag har sysslat med de flesta bollsporter, men nu är ju-jutsun min huvudsport. Man håller kroppen i trim, kamratskapen är mycket fin, filosofin intressant. Man blir harmonisk.

Farideh Kirkegaard, 28, håller med. Och tillägger:

— Man får en inre säkerhet som inte har med stöddighet att göra.

Lektionen är slut. Eleverna samlas framför sin lärare för en stunds meditation och den avslutande bugningen.

Den gamle mästaren på väggen ser nöjd ut. Darumas ande lever och mår väl även i Täby.

FOTNOT: Täby Budoklubb har cirka 150 medlemmar i olika åldrar i ju-jutsusektionen. I budofamiljen ingår också judo, karate, aikido och kendo.

Text:
ELISABET HOFFMANN
Foto:
GUNNAR BERGKRANTZ



Varje termin tränas försvar mot 25-30 olika övergrepp in. En svartbältare ska klara knivhot och angrepp från flera personer.