

SPORT



Bild: BENGT MAGNUZON

Ju betyder mjuk på japanska och do står för väg. Judo – den mjuka vägen – är inte som många tror en våldssport, utan lägger betoningen på vattnet som urholkar stenen, på vasstrået som böjer sig för vinden när den stora eken knäcks av den. Lilla Edets judoklubb har ungefär 70 medlemmar.

Judo – ett mjukt vägval

Lilla Edet (G-P): Pojkar, flickor, mamma, pappa, ja till och med mormor och morfar kan göra det. Rörelsehandikappade och synskadade kan också ha stor glädje av att göra det.

Det handlar om att gå den "mjuka vägen", som översatt till japanska helt enkelt betyder att utöva judo.

I Lilla Edet finns en livaktig judoklubb med omkring 70 medlemmar. I ärlighetens namn ska sägas att det mest är pojkar och flickor som tränar, någon mormor eller morfar har ännu inte i utövande syfte beträtt klubbens matta. Sant är däremot att pensionärer i England börjat intressera sig för judo, där de bland annat kan lära sig fallteknik.

Föräldrar finns det många aktiva i klubben, men mer när det gäller administrativa ting. Något man dock hoppas kunna utöka även till judoutövande till hösten.

Ung sport

— Vi ska starta en föräldragrupp, berättar styrelseordföranden Berry Vuysters, som även är far till tre av klubbmedlemmarna som vandrar den "mjuka vägen".

— Vi eftersträvar att få det som orienteringsklubbarna har idag – bred gemenskap över generationerna, förklarar han.

Men helt lätt att fånga upp de äldre är det inte – judo är fortfarande en ganska ny sport i Sverige. Den första klubben bildades i slutet av femtiotalet och i Lilla Edet inte förrän 1983.

— Dessutom förknippas många judo med våld, något

som är helt fel, säger Berry Vuysters.

Men rent historiskt är det en minst 1 000 år gammal japansk stridsteknik för vapenlös kamp som samurajerna använde under feodaltiden.

Den gjordes om i slutet av 1800-talet till en motions- och tävlingsidrott utan farliga grepp av en japan vid namn Jigoro Kano.

Huvudmomenten i judo är olika kasttekniker och fasthållningstekniker. I kasten tillvaratar man motståndarens egen rörelse så att han kan bringas på fall. För att man inte ska skada sig i fallet är det också mycket viktigt att träna olika sorters falltekniker.

Genom att det mesta har med teknik att göra så spelar inte muskelkraften stor roll. Just därför kan pojkar och flickor träna tillsammans, och en liten kan lika gärna träna mot en stor.

Lämnar förbundet

— Det man främst utvecklar är koordination, smidighet och rörlighet. Dessutom utvecklar man harmoni och god kamratskap, säger Berry Vuysters.

För att extra markera att judo inte har med "våldssporter" att göra går judoförbundet i år ur det stora och samlande Budo-

förbundet, där bland annat karate och kendo ingår.

— Vår skadefrekvens är också mycket låg. I internationell statistik sägs det att knäskador är värst, men det har vi inte märkt något av alls här, säger Berry Vuysters.

Inför varje judopass görs också en grundlig uppvärmning, både fysisk och psykisk.

— Det ligger mycket fostran i judoträning. Innan man går på mattan hälsar man den genom att bocka, och samma sak med tränaren och motståndaren. När man avslutar ett pass tackar man varandra på samma sätt enligt japansk manér. Vi tycker helt enkelt att det är viktigt med disciplin och hövlighet, förklarar en av klubbens initiativtagare och tränare, Peter Graff.

SM-medaljer

Men helt utan problem är inte klubben. Trots ett lärlings-system inom klubben för att få fram nya tränare är det brist på sådana, och även om intresse finns är det svårt att ta emot många nya medlemmar.

— En annan orsak att vi håller igen lite är att vi har två stora pelare i mitten av vår träningslokal som gör att vi inte kan ha tävlingar här, säger Peter Graff.



Bild: BENGT MAGNUZON

Judo är inte så mycket muskelkraft som teknik. Det är inga problem för lilla Linda Johansson, 8 år, att träna kast med Christian Linder, 14 år. Instruktion får de av Ernie Hjälms, 18 år.

Detta till trots tävlar klubben när tillfälle ges, och har nyligen skaffat sig en tävlingsledare vid namn Lars Linder. Vid förra SM tog klubben två tredjeplatser på damsidan och fem-sex fjärdeplatser på herrsidan. I senaste DM blev de bästa klubb.

Billig sport

Man tävlar i viktclasser och bältesklasser. Färgen på bältet man håller ihop sin dräkt med, visar på vilken skicklighetsnivå man ligger.

Det finns gult, orange, grönt, blått, brunt och svart bälte. Det svarta kan man dessutom ha i olika grader.

Dräkt och bälte är för övrigt de enda utgifter man har i samband med judo förutom årsavgift på 25 kronor och träningsavgift på 50 kronor per termin. Dräkten behövs för in te köpa förrän man är säker på att man gillar judo, och den kostar cirka 300 kronor.

Och redan som sjuåringar kan hugade börja gå den "mjuka vägen" men det är inte heller försent trots att man nått mogen ålder.

— Vi vill hellre ha bredd i verksamheten än nå de höga topparna, säger Berry Vuysters.

EBBA MALMSTRÖM