

Kampsporterna långt ifrån gatuvåldet

De asiatiska kampsporterna och rörelsekonsterna har blivit mycket populära.

Tidigare fanns bara de större budosporterna i Sverige. 1975 introducerades Wushu, den kinesiska kamp- och gymnastikformen.

De kinesiska teknikerna är mycket gamla och flera andra asiatiska kampsporter har sitt ursprung i de kinesiska.

Här följer en presentation av de mest kända formerna. Det finns många, många fler. I varje litet hörn i den asiatiska världen utövas olika former av kampsporter.

KINA

Wushu är den kinesiska folkporten. Wushu betyder krigskonst och har utvecklats från en teknik för kamp och överlevnad till världens mest utbredda motionsgymnastik.

Officiella tävlingar i Wushu arrangerades redan under Yin- och Zhoudynastierna (1200-771 f Kr). Då tävlades det främst i brottning, bågskytte och vagnkörning.

1957 erkände kinesiska gymnastikförbundet Wushu som en separat idrottsgren. Wushu indelas i en mer gymnastisk del och en kampdel.

Kung Fu. I västvärlden kallas kammomentet i Wushu ofta Kung Fu. Egentligen är Kung Fu ett mått på vad man uppnått inom en konst. Man kan ha sin Kung Fu inom områden som litteratur, musik, målning eller rörelsekonst. Att Wushu kommit att heta Kung Fu handlar om marknadsföring. I filmerna om Bruce Lee kallas kampsporterna Kung Fu.

I kammomentet ingår sparkar, slag, kast, svep och fasthållningar i teknikerna.

Tai Chi. Den vanligaste Wushu-formen är Tai Chi, som kännetecknas av långsamma flytande rörelser. Varje rörelse symboliserar ett anfall eller ett försvar och har ibland ett poetiskt namn för att förklara den.

Shaolin. Under den norra Weidynastin (386-534 e Kr) grundades klostret Shaolin. Det kom att bli centrum för Wushu-formen Shaolin. Ur klostrets traditioner har mer än 400 boxningsstilar utvecklats.

Imitationer av tigers, tranans, panterns, ormens och

drakens rörelser ingår i Shaolin-formen.

Klostret stod flera gånger i onåd hos kejsaren och Shaolinmunkarna tvingades fly. Så spreds träningen till folket.

Inorra Kina, där folket är mer högre kom teknikerna att bygga på akrobatik, spänst och sparkar. I södra Kina är befolkningen kortvuxen, där utvecklades styrkekrävande övningar.

KOREA

Från norra Kina spred sig kampsporterna till Korea.

Tae Kwon Do är den största kampsporten i Korea. Tae betyder sparka, Kwon slå och Do väg. Tae Kwon Do var uppvisningsgren vid OS i Seoul 1988. Tae Kwon Do har många likheter med karate.

Hap Ki Do är en annan koreansk form där kastteknikerna dominerar.

JAPAN

Budo betyder krigsväg och är ett samlingsnamn för japanska stridskonster.

Karate utvecklades på Okinawa. De olika teknikerna nådde ön från södra Kina. På Okinawa utvecklades egna system. Jordbruksredskapen Nunchaku, kama och tonfa användes i träningen. Nunchaku är vad vi kallar karatepinna. I karate ingår främst slag- och sparktekniker.

1922 nådde karate det japanska fastlandet. Tecknen för karate betydde från början Kinas hand. Eftersom Kina och Japan inte kom särskilt väl överens ändrades de till tom hand. Orden uttalas likadant.

Judo utvecklades på slutet av 1800-talet och består av kast-

och falltekniker. Judo betyder den mjuka vägen. Judo var från början en självförsvarsmetod och går ut på att använda den anfällande kraften för att själva vinna.

Kendo är en av de mest traditionella stridskonsterna. I kendo bär utövarna långa dräkter och skyddsrustning. De kämpar med bambusvärd. Ett eller två shinai, svärd, kan användas.

Jujutsu innehåller både slag, sparkar, kast och fasthållningar. Jujutsu betyder mjuk teknik. Ursprungligen var jujutsu ett kinesiskt självförsvarssystem. Den svenska jujutsun innehåller tekniker anpassade till dagens förhållanden med vår lagstiftning om nödvärn i grunden.

Aikido är en blandning av jujutsuns kast- och låstekniker och Tai Chins filosofi och rörelsemönster. Utövarna har långa dräkter och rör sig i cirklar. I aikido finns inga anfallstekniker, bara försvarstekniker. Sporten kom till 1945 och mannen som utvecklade den, Ueshiba, hade varit bosatt i Kina.

Andra japanska budosporter är **Iaido**, en anfallsteknik med svärd, **Jodo**, en självförsvarsteknik mot en angripare med svärd eller annat redskap, **Kyodo**, konsten att skjuta med den japanska bågen, **Kenjutsu**, konsten att använda det japanska svärdet och **Naginata**, konsten att använda den japanska stridsliken.

THAILAND

Thaiboxning är Thailands nationalsport. Den innehåller både höga och låga sparkar och slag. Utövarna använder också armbågar och knän.



Men heter masken och hjälmen som skyddar kendoutövarens huvud. Bakom den här masken döljer sig Mikaela Wollin från IK Södra.

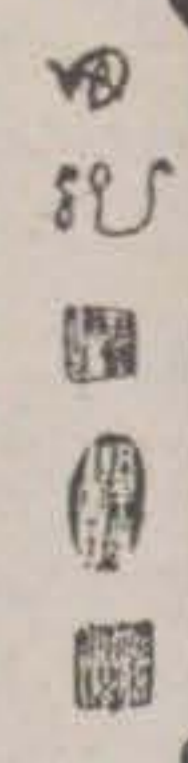


Kendo är en attacksport. Utövarna använder bambusvärd och bär rustning som skyddar huvud, bål och handleder. Det är mot dessa kroppsdelar hugg får utdelas. Mikaela Wollin och Lia Fehrschlichter från IK Södra visar tekniken.



Jujutsu är den enda budoformen inom förbundet som är speciellt inriktad på självförsvar. De olika teknikerna används i första hand för att komma loss ifrån en anfallare. I jujutsuträning för barn förekommer inga slag eller sparkar. Katrin Hanson och Jesper Nörthen från Lidingö Jujutsuklubb visar hur det kan gå till.

Karate och sp
karate
från O



"Wushu har allt man kan begära av en sport"

Yvonne Lin är känd som work-out drottning. Det var hon som drog igång den vågen i Sverige.

Men det är Wushu som är hennes grej.

– När jag kom i kontakt med Wushu första gången förstod jag direkt att sporten är perfekt för mig. Den innehåller allt, akrobatik, dans, kamp och mental träning, säger Yvonne.

Yvonne vann inofficiella VM i Wushu 1980 och 1983. Efter några års tävlingsuppehåll satsar hon på kommande VM i Taipei i maj.

Hon började med work-out 1980 sedan hon sett Jane Fonda träna.

– Jag gjorde det för min egen träning. Work-out är ett bra komplement. Andra på Wushuklubben frågade mig om de fick stå bakom och göra likadant och så småningom var det så många som hängde på att jag var tvungen att starta organiserad träning. Jag började med lunchpass och sedan har det bara växt, säger Yvonne.

de sedan in till staden. Idag tränar ungefär 2 500 personer Wushu i Stockholm. För några veckor sedan gick ett inofficiellt EM i Wushu här.

Kejsarens hovtränare

Yvonne har en egen Wushulärare, 80-årige Chang Yeng Chuen, vars farfar var hovtränare hos den siste kejsaren. Det är få förunnat att bli upptagen som elev. Chang Yeng Chuen har bara tre, en 60-årig dam, sin dotter och Yvonne Lin.

– Att bli upptagen som elev innebär att man har ett stort ansvar. Jag måste föra det jag lärt mig vidare till andra, säger Yvonne.

Yvonne, som talar kinesiska bra och japanska till vardagsbruk, reser till Kina ett par gånger om året. Hon brukar stanna i två veckor upp till sex månader. Nu för tiden kommer också hennes lärare till Sverige.

Nyligen var han med på TV i den nya serien om medicin. Chang fick frågan "hör kropp och själ ihop, tycker du?"

– Då viskade han till mig. "Jag förstår inte frågan". Att de skulle gå att skilja på är helt främmande för en kines.

Ett levnadssätt

Filosofin i de asiatiska kampsporterna finns inte bara i sporten. Den genomsyrar hela levnadssättet.

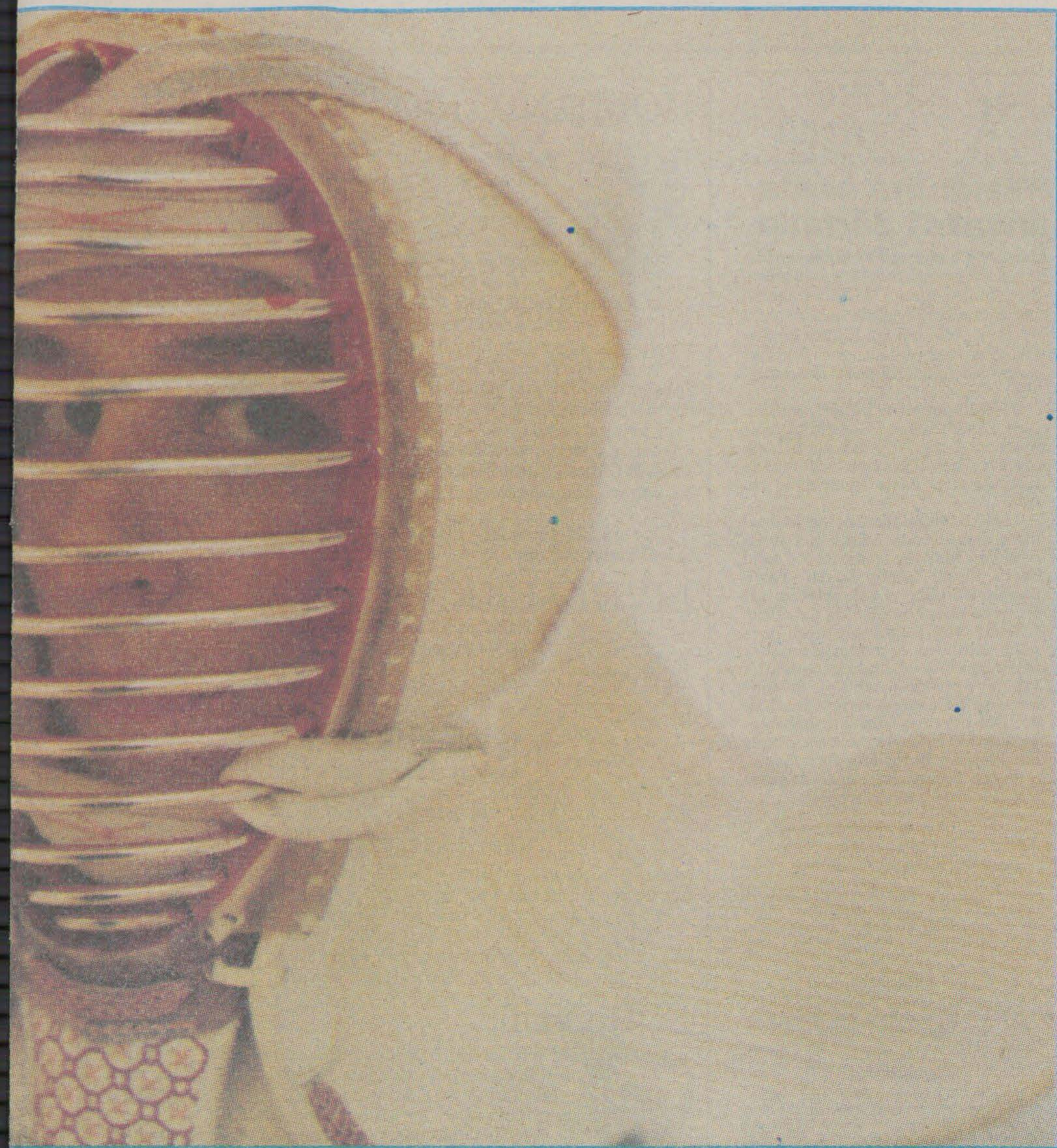
Kampsporterna jobbar idag i motvind på grund av gatuväldet.

– Idrotten i sig skapar inga våldsutövare. Men de finns personer som inte förstår hur de ska handskas med den. Om instruktörerna här hade tid och möjlighet att uppfostra sina elever som i öst skulle vi kunna forma sättet att tänka och

livsatityden. I öst är lärarens roll till och med viktigare än föräldrarnas.

På Yvonne Lins work-out tränar mellan 400 och 500 personer Tai Chi. Yvonne gör också uppvisningar och ger föredrag bland annat på konferenser och i skolor. Hon har också skrivit den första svenska boken om Tai Chi.

ANNA KYRINGER



börjar alltid med en blockering. Attacker utförs med full styrka. Men slag parkar får inte träffa utan bara markeras. Det finns många olika stilar av. Björn Grünstein från Haninge Budoklubb attackerar och Hiromi Suzuki Kinawa Gojuryu klubb blockerar.

柔 道 水



Yvonne Lin dansar solfjädersdansen. Solfjädersdansen är ett av 18 redskap i Wushu. Under en tid när vapen var förbjudna i Kina använde befolkningen solfjädersdansen att försvara sig med.

柔 道

Text:
ANNA
KYRINGER

Foto:
LARS
EPSTEIN,
GUNNAR
SEIBOLD

Svenska Judoförbundet

Judo

2 500 utövare
i Stockholm

Svenska Budoförbundet

Karate

Tae Kwon Do
Hap Ki Do
Shorinji Kempo
Wushu-
Kung-Fu
Tai Chi

3 350 utövare
i Stockholm

Kendo

Jodo
Iaido
Kyodo

200 utövare
i Stockholm

Jujutsu

1 250 utövare
i Stockholm

Aikido

1 350 utövare
i Stockholm

Svenska Gymnastikförbundet

Wushu

Tai Chi
Shaolin

1 000 utövare
i Stockholm