

KAMPSPORT

– inte bara för tuffingar

Karate, judo, kendo, taekwendo, aikido. . .

Dom har så konstiga namn dom där kamp-sporterna.

Och farliga är dom säkert också.

Man kastar folk i golvet och slår andra på käften!

– Fel, fel, fel, säger Bo Juhlin, föreståndare för Budocentrum i Göteborg.

På Mässan visar han och hans kamrater upp de olika sporterna och bjuder på en uppvisning varje dag.

– Vi vill visa att det handlar om sporter där kropp och själ måste vara i balans. Killar som kommer hit för att dom tror att dom ska få utlopp för sin aggressivitet brukar snart hoppa av. Dom orkar inte med den hårda träningen!

På mässan kommer alltså utövarna av judo, taekwendo, karate, aikido och kendo att sammasas under samma tak. Sporterna samlar tillsammans mellan 80 000- och 100 000 utövare i Sverige.

– Då räknar vi dom som tränar aktivitet minst tre gånger i veckan, förklarar Bo Juhlin. Det är alltså en stor sportgren i Sverige, något som alla inte riktigt medvetna om.

Själv tränar Bo, hans hustru Yvonne och sonen Peter aikido aktiva sen flera år.

– Jag började med judo, men så gick vi över på aikido, det passar bättre.

Låt oss då reda ut begreppen.

Judo – hör till de äldsta självförsvarssporterna i Sverige.

Det handlar om att beseg-

ra motståndaren, inte genom egen styrka utan genom att använda den anfallandes egen kraft emot honom själv. Man greppar, kastar och faller på olika sätt.

Karate – betyder egentligen öppen hand. Här får man använda sig av både händer och fötter, men det är egentligen inte meningen att man ska träffa motståndaren. Man tävlar i stället efter principen "non contact" eller mycket lätt kontakt, och segraren är den som plockat mest poäng vad gäller utförande, balans och andning. Poängbedömningen kan nästan sägas ske efter samma grunder som man dömer efter i gymnastiktävlingar.

Taikwende – en koreansk variant av karate är en relativt ny sport i Sverige. Här använder man sig mer av fötterna och med mer tekniska varianter än i karate.

Aikido – en human elegant japansk försvarsteknik som också bygger på god balans mellan kropp och själ. Den här tekniken går inte att använda annat än i självförsvar,



Det är dags att avliva myten om att kampsporterna bara är för tuffa, hårda killar!

den går ut på att man i cirklar leder kraften ur motståndaren. Det är mycket harmoni i rörelserna, ibland kan det nästan se ut som dans, ett slags balett.

– Många tror att det nästan inte kan fungera som ett försvar, men det gör det, och det är en rolig sport att titta på, berättar Bo Juhlin.

Kendo – en gammal svärdskonst som samurajerna ut-

övade. För att utveckla sin teknik tränade de med bambusvärd. Här får man antingen träna i ensamövningar eller med en motståndare. Också här handlar det om att behärska kropp och psyke. Styrkan har mindre betydelse, balans, timing och snabbhet är viktigare ingredienser. I Japan har kendo blivit en större sport än judo.

Samtliga dessa sporter

kommer alltså att presenteras och visas upp under mässan. Kampsporterna lockar inte bara killar. Judo har lika många tjejer som utövare, och i de andra sporterna kommer tjejerna starkt.

– I många av sporterna går faktiskt hela familjen och tränar, berättar Bo Juhlin. Så myten att kampsporter bara är för tuffa, hårda killar – den myten kan vi avliva!