

Kendo (svärdsfäktning) och Ballback (levande bollvägg för tennis) i Sveriges Radios nya motionshall

Sveriges Radio har i nya radiohuset inrett en motionshall, toppmodern med styrketröningsrum, vilrum, samlingsrum, bastur och allt i övrigt för enskilda motionsövningar eller i grupp. Den är ännu inte officiellt invigd men är i stort sett färdiginnredd och tagen i bruk av anställda vid företaget. Lokalitetserna är sammanlagt över 800 kvadratmeter — en imponerande anläggning således — som ger utrymme för det mesta i motionsväg. Bollsporter som fordrar högt i tak går dock inte, men i övrigt ger anläggningen möjligheter att motionera efter behag.

TEXT OCH BILD: NISSE KEDERT

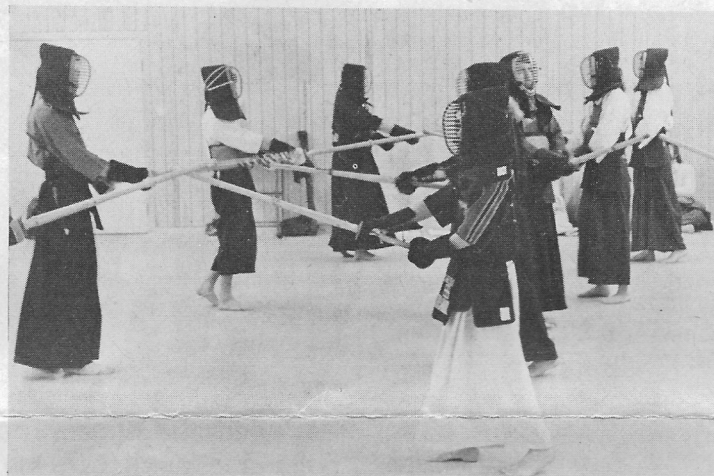
Idrottskonsulenten Lasse Halldin gläds över hallen, som ger honom större möjligheter än tidigare att bli populärisera budosporten och styrketräningen. I styrketröningsrummet finns en del av prylarna som tidigare fanns i en mindre lokal i »gamla» radiohuset, men nya har tillkommit som gör styrketräningen så variabel som tänkas kan. En verkligt förnämlig anläggning.

I den stora motionshallen ges tillfällen att gymnastisera — grupper är igång — spela bordtennis — turneringar pågår — och spela »korpfboll». En kväll i veckan ägnar en grupp sej åt detta i form av innefotboll med tanke på att komma väl rustade till turneringarna i vår. Men framförallt kan budosporten bedrivas i den omfattning Lasse Halldin önskar. Han är vice ordförande i Svenska Budoförbundet, god instruktör och har sedan tidigare tränat en grupp arbetskamrater i ju-jitsu, som är ett gammalt japanskt system för självförsvar. Den baserar sej på principen att oskadliggöra en starkare angripare genom överraskande grepp m m och genom att vända hans egen kraft emot honom.

För denna motionsbetonade sport finns ett speciellt rum med mattbelagt golv för att undvika eventuella skador vid fallen. En kväll i veckan ger Lasse Halldin de instruktioner som behövs för att den »svage» i självförsvar ska obehindrat klara av den »starke». Lämpligt för damer att kunna. Och Lasse Halldin har några med i gruppen.

Kendo — svärdsfäktning

Utöver ju-jitsu, karate och aikido omfattar budosporten kendo, som är konsten att använda ett svärd. Från början en fäktkonst som trä-



Barfota, tysta, väl skyddade mot hugg och stötar glider de fram mot varann.



Den rätta svärdsförningen tränas in av enda kvinnliga deltagaren i gruppen, Mona Holmberg, under uppsikt av Robert von Sandor (t v) och Kazuhiro Komaki.

nades i Japan för att vara skicklig med svärdet i tvekamp, men numera en spännande och annorlunda idrott där det gäller att besegra motståndaren i idrottslig kamp.

Kendo utövas i speciella kläder och rustning och man använder ett bambusvärd som hanteras med samma teknik som om det vore en riktig vass stålklina. Tek-

niken går ut på att få in poänggivande hugg på sin motståndare och träningen lär utövaren att reagera blixtnabbt och utan att behöva tänka efter.

Kendo är inte likt någon annan budosport, däremot kan man säga att många av de övriga budosporterna har kommit till för att försöka klara av en skicklig fäktare med bara händerna. Dess raffinerade tekniska detaljer och taktiskt handlande gör kendo till en utomordentlig tävlings- och motionsidrott.

Kendo i radiohusets motionshall

Och Kendo, kortfattat beskrivit här ovan — har Lasse Halldin introducerat i radiohusets motionshall. Två timmar på lördagsförmiddagen står hallen till förfogande för denna ovanliga »korp-idrott».

Man trodde sej förflyttad till forntiden vid inträdet i hallen. Utövarna var utrustade som de gamla japanerna med en kraftig bomullsjacka, ett par mycket vida byxor och ovanpå det höftskynket, harnesket, hjälmen och handskarna. Och till detta ett svärd bestående av fyra sammanfogade bamburibbor.

Emellanåt var det dödyst i salen. Utövarna/eleverna satt i flera rader med instruktören mitt emot dem. Den sk DOJO-kaptenen ropade »MOKUSO» och alla satt korrekt på japanskt sätt på golvet under tystnad med slutna ögon och kopplade av.

Emellanåt gavs upp vilda stridstjut vid huggträffarna mot huvudet, höger handled och höger sida av bröstet och magen. Och man bugade för varann innan dusterna, man bugade vid inträdet och utträdet ur hallen.

Kendo och budosporten i övrigt är byggd på hövlighet och respekt för sina motståndare. En tävling i kendo går till så att den som först huggar två, i allt, riktiga hugg vinner. Det går inte att vinna någon »arbetsseger» eller att vinna på halvpoäng eller dylikt, utan perfekta (dödande) hugg är enda möjligheten.

»Dödande» hugg

För den oinvigde kan det verka skrämmande att delta i en sport där »dödande» hugg ingår. Det är dock inte så farligt som det låter vid beskrivning av de förekommande momenten. Utövarna är rustade med säkra skydd för de kroppsdelar varpå huggen riktas och slås. Kendo hjälper till att utveckla självbehärskning och karaktärsfasthet för att klara av oväntade situationer.



Kazuhiro Komaki (t v) visar de förekommande huggen med svärdet.

Förnämliga instruktörer

Kendo-sporten är relativt ny i Sverige. Den introducerades i landet 1965 i och med att den första Kendo-klubben bildades. Ett 20-tal klubbar utövar kendo och bland dem är således Sveriges Radios IF, som har ett 20-tal idrotter på sitt program.

Träningen i klubbarna har letts av unga japaner, som varit i Sverige på längre eller kortare besök. Instruktörer för kendo-utövarna i radiohusets motionshall är japanen Kazuhiro Komaki och ungraren Robert von Sandor, numera boende i Sverige och ordförande i det Europeiska Kendoförbundet.

Lär dig judo

Robert von Sandor har för övrigt skrivit en bok *Lär dig Judo*, utkommen på Wahlström & Widstrands förlag med teknade instruktionsbilder — ett 80-tal — av Gyula Buváry. I förordet säjs bl a att judo som tävlings- och motionsidrott har blivit mer och mer i ropet under den senaste tiden. Uppbyggnaden av träningen, anvisningar och beskrivning av den teknik som krävs för att »få ett bälte» och judons tävlingsregler finns inte sammanställda på svenska språket.

Denna bok är därför tillägnad nybörjaren som har blivit intresserad av den »mystiska» judosporten och som vill ha en enkel och lättfattlig instruktionsbok med sej som följeslagare vid mattkanten.

Ballback — den levande tennisväggen — finns i motionshallen

Intresset för tennis har på sistone märkbart ökat. En bidragande orsak är Björn Borgs med flera unga spelares framgångar, som lockat många nybörjare och motionsspelare till tennisbanorna. Men problemet är oftast att finna tider på de planer och i de hallar som finns. Under sommartid står många utebanor till förfogande. Bland annat har många företag egna banor till glädje för de anställda och korpkubbens medlemmar.

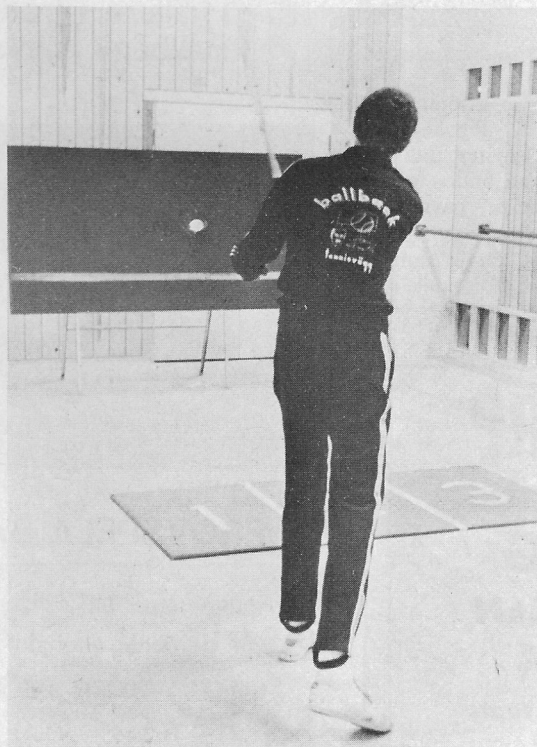
Under vinterhalvåret är det betydligt svårare att få tider för att hålla teknik, styrka och kondition vid liv. Konditionen går dock att behålla genom annan träning, men nöjet att få spela kan bli minimal.

Den välkände tennisspelaren Åke Stockman har emellertid lanserat en bollvägg, som han patent-sökt i flertalet europeiska länder samt USA och Australien.

Bollväggen — eller Ballback som den heter — ger den tennisintresserade möjligheter att träna förhand, backhand, serve och volley under realistiska former utan partner på en liten yta. Det räcker med 6 x 3 meter. Alla slag kan övas och upprepas hur många gånger som helst. Bollväggen ger konstant återstud, vare sej bollen slås hårt eller löst.

Forts på nästa sida

Tack vare kraftigt vadderade handskar, bröstharnesk, höftskydd, hjälm med ansiktsmask och ribbad bambukäpp som svärd kan störtarna och serierna av hugg övas med full kraft på ett mycket realistiskt sätt utan att fjäktaren skadas.



Mot en Ballback med en studsmatta 2x1 meter kan slag på slag tränas in — forehand, backhand, serve och volley.

2000—3000 slag kan slås under en timme, vilket motsvarar 5 à 6 timmars träning på bana. 10 minuters spel mot Ballback är lika konditionskrävande som en timmes match på bana.

Ballback ger således nybörjaren möjligheter att under en instruktör träna in olika slag, ideligen, ideligen. Bollen kommer alltid tillbaka på samma plats. Ballback är likaledes en tillgång för den som vill nöta in slagen ordentligt och samtidigt få utbyte av träningen konditionsmässigt sett.

Många motionshallar har Ballback

Många företag med egna motionshallar har inköpt en Ballback till glädje för sina tennisspelare. Bland annat finns ett par i Sveriges Radios motionshall.

— Många av våra tennisspelare slår mot de två bollväggar vi inköpt, säger Lasse Halldin. De tar ju så liten plats i hallen men ger dock lika effektiv träning som om spelarna skulle gå en match. Och de hindrar inga utövare av andra sporter. Bordtennisspelarna kan ostörda hålla igång samtidigt.

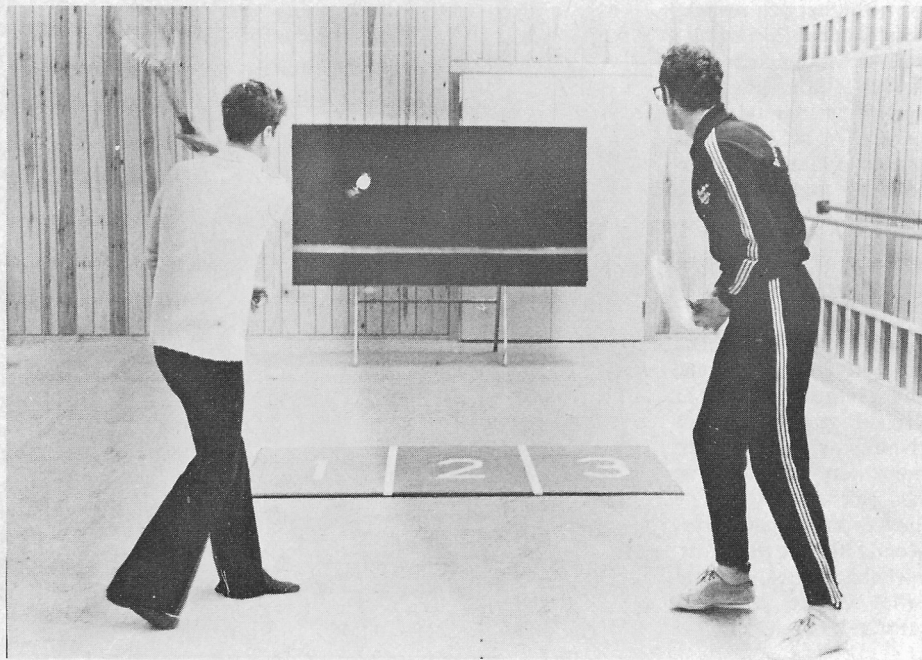
— Hur fungerar Ballback?

Frågan går till Anders Tegelberg, tennisspelare i Lidingö tennisklubb och försäljare av denna utmärkta bollvägg.

— Ballback är en specialtillverkad elastisk polyter som är fixerad på en hård skiva. Polytern fångar upp bollen och kastar tillbaka den lika långt oavsett om slaget är löst eller hårt. Det beror på att polytern alltid återtar sin ursprungliga form med samma hastighet oberoende av om den trycks in lite eller mycket.

— Och Ballback kan användas utomhus?

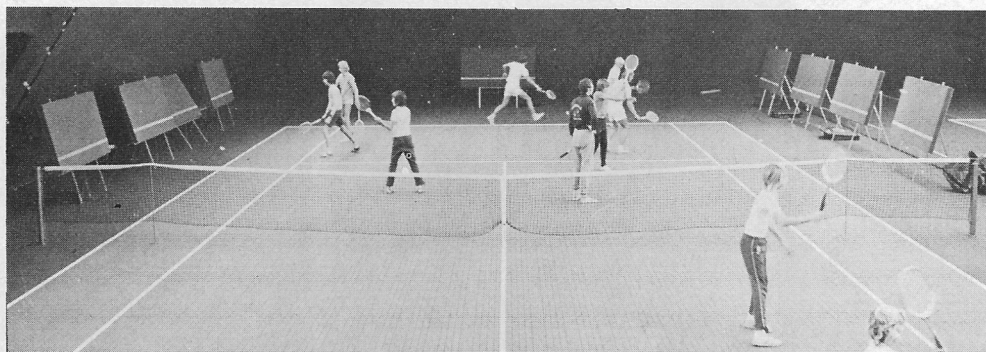
— Visst. Om marken är ojämn eller ger dålig studs, läggs en studs matta ut på 2 x 1 meter. Ballback »kastar» tillbaka bollen på studs mattan hela tiden, oavsett om bollen slås hårt eller löst. Det går således att träna tennis utan partner i trädgården, på landet, i källaren eller garaget, om ytan är minst 6 x 3 meter.



Mot en Ballback kan tennis spelas »på riktigt». Den servande spelaren slår bollen mot ruta 1 på studs mattan, motspelaren mot ruta 2 och den som inledde mot ruta 3. Vid miss blir det förlustpoäng.

ballback tennisvägg

- ger alltid lika lång återstuds
- ger snabbare inläring
- för träning hemma, i garage, i källare, i trädgårdar. Ballback är tyst.
- för spel behövs 6x3 m
- för effektiv gruppträning i din klubb.
- Ballback - tennis, det nya spelet.



PROVSPELA BALLBACK!

Välkommen till
vår demonstrationslokal på
KOTTLAVÄGEN 109 - LIDINGÖ

BALLBACK säljs genom

STOCKMAN TENNIS AB
Kottlavägen 109 - 181 61 Lidingö
Tel. 08 - 767 69 25 - 29

KÖRP
idrottens
DAG
SKANSEN
1974
söndag 15 sept.