

# Carina - en jätte i budō!

SKELLEFTEÅ (NV)

Carina Holmberg, Skellefteå, är varken direkt stor i orden eller på jorden, men i Shimbukan Skellefteå budoklubb är hon en riktig storhet.

Hon är nämligen klubbens grundare, ordförande och huvudtränare.

32-åriga Carina Holmberg, med rötterna i Stockholm, tränade jujitsu i unga år, men 1986 gick hon över till kendo, iaido och jodo i stället.

Iaido är konsten att dra och hantera det japanska svärdet, jodo är den japanska stridskonsten med stav och kendo är samurajens stridskonst med det japanska svärdet.

- Kendo är japansk fäktning.

## Två år i Japan

Det dröjde inte länge förrän hon hamnade i Japan.

- Jag var först där som utbytesstudent i ett helt år.

Därefter åkte hon hem till Sverige, skaffade ett nytt visum och åkte tillbaka i ytterligare nästan ett år.

- Då tränade jag mest.

Väl tillbaka i Sverige - med ångan uppe för kampspor - flyttade hon upp till Skellefteå.

- Jag tränade själv ett bra tag, men så fick andra reda på vad jag höll på med.

## Träningskompisar

Carina Holmberg berättar att några tyckte att jodo, kendo och iaido verkade intressant.

- Österländska kampspor har alltid fascinerat många.

De intresserade tog kontakt med Carina och ville att man tillsammans skulle starta en klubb.

- Det hängde jag med på. Jag ville ju ha träningskompisar.

- Kunskaperna faller så lätt i glömska annars.

Den 6 juni 1991 bildades Shimbukan Skellefteå bu-

doklubb och i dag har klubben cirka 20 medlemmar.

## Delar på bördan

- Jag är huvudtränare, men numera är vi flera som delar på den bördan.

Carina har fjärde graden i två av grenarna och i den tredje - kendo - har hon första graden.

- Ingen har hittills uppnått den tionde graden, så jag antar att man ska vara något väldigt speciellt för att komma dit.

## "Fysiskt krävande"

I dagsläget står hennes egen idrottskarriär rätt så stilla.

- Familjeförhållandena har förändrats, så det lär dröja ett par år innan den får skjuta iväg mot nya höjder igen.

Tjusningen med sporten är, enligt henne, träningen av koncentrationen, uthålligheten, snabbheten och samspelet med andra.

- Kendo är ju dessutom tufft och fysiskt krävande också.

## "Klubben frodas"

I dag håller klubben sina träningspass i olika gymnastikhallar.

- Alla budoklubbar har lokalproblem, så där är vi inte unika.

Nu syns däremot ett roligt ljus i lokalmörkret. Det är nämligen tänkt att det ska bli en budolokal i Ungdomens hus, i Urkrafts regi, i centrala Skellefteå.

- Klubben växer och frodas. Det ringer folk hela tiden och vill börja träna, så nog kommer den att leva kvar, menar Carina Holmberg.

P-O SJÖDIN



Foto: LARS ERIKSSON

■ Carina Holmberg, Skellefteå, har fjärde graden i iaido och jodo samt första graden i kendo.



■ Shimbukan Skellefteå budoklubb vann de Norrländska mästerskapen i kendo nyligen och Carina Holmberg, klubbens huvudtränare och ordförande, drog sitt strå till stacken. Här i kamp med Joakim Johansson (t v), Umeå.

# Bågskytte en familjeangelägenhet



SKELLEFTEÅ (NV)

Magnus och Mattias Hedström och Sam Lundqvist är tre bevis på att bågskytte är en sport för alla åldrar.

Sam Lundqvist är nämligen Sam och Mattias farfar.

- Man blir aldrig för gammal. Vare sig för att fortsätta skjuta eller för att börja, fastslår Sam Lundqvist, Skellefteå bågskytteklubb.

Egentligen skulle tre generationer kunnat stå på skjutlinjen men pappa Anders Hedström har mest skidvalla och stavar i huvudet och väljer att åka längdskidor under vintersäsongen.

Dessutom skjuter samtliga i samma klass - recurve, fristil. Vilket innebär att de använder en traditionell båge med alla tillåtna hjälpmedel som sikte, stabilisatorer och klicker. För de oinvigda kan berättas att stabilisatorerna är de spröt som sticker ut från bågen och som ger både balans och stadga. Klickern är en liten plåtbit som används för att avgöra exakt rätt draglängd för varje skott. Den håller pilen mot bågen vid pilhyllan.

Tyvärr är bågskytte som

sport lite svårbegriplig för en utomstående betraktare. Teoretiskt sett går det visserligen ut på att skjuta flest fullträffar och få ihop mest poäng men det finns flera olika klasser och till råga på allt två förbund.

Även om de många klasserna, de olika bågarna och skillnaderna i utrustning kan verka förvirrande inledningsvis så är det också lite av sportens styrka.

I grunden finns två olika bågar - recurve, den klassiska och sedan compound som många kanske känner igen från den tredje Rambo-filmen eller från parodin "Hot shots 2". Tekniskt sett två helt olika bågar och två helt olika skjutstilar. Recurvebågen är en mjukare teknik där motståndet ökar ju mer bågen spänns. Compound är en mer direkt stil där mycket av kraften som drar pilen framåt dessutom "släpper" när hjulen slår över.

Detta gör att de allra flesta kan hitta fram till "sin" skjutstil och båge.

Skellefteå bågskytteklubb är idag lite av en familjeklubb där gammal som ung deltar både på tävlingar och träningar.

MIKAEL WINTERKVIST

Bågskytte, ärans och hjältarnas sport och en sport för alla åldrar. Sam Lundqvist skjuter tillsammans med Magnus och Mattias Hedström - hans barnbarn.

FOTO: LEIF ANDERSSON

Vintertid håller klubben till nere i Eddahallens källare där klubben har en 12 respektive 18 meters tränings- och tävlingshall. Sommartid har fältskyttektionen en utomhusbana ute vid Johannessborg.