

# Sparka dig stark!



eva&adam guidar dig till de  
10 hetaste kampsporterna

Vill du få bättre balans, mer styrka och ökad koncentration?

Börja träna kampsport.

I dag är det inte längre bara en sport för tuffa grabbar – utan en träningsform som passar nästan alla.

Skaffa dig girlpower med hjälp av eva&adam!  
Vi guidar dig bland de tio vanligaste metoderna.

**MÅNGA FÖRKNIPPAR** fortfarande kampsporter med våld, farliga sparkar och dåliga actionfilmer.

Men att träna kampsport handlar inte bara om självförsvar, utan lika mycket om att skaffa sig balans, koordination, kondition och styrka.

På köpet får du också smidighet, snabbhet, uthållighet, koncentration och mental styrka.

– Ja, det är nog få sporter som ger en så allsidig träning, säger Christer Löfgren på Svenska Judoförbundet. Och det går också att anpassa träningen väldigt individuellt. Du kan både köra i 180 eller ta det lite lugnt.

Och att du samtidigt lär dig självförsvar är förstås en positiv sidoeffekt. Det gör dig inte till en superkvinna, men kroppskontroll och styrka kan få dig att känna dig lite mindre orolig när du tar tunnelbanan hem på kvällen. Eller rent praktiskt: när du målar om huset på

egen hand så vet du att du har så pass bra balans och koordination att du inte riskerar att trilla av stegen.

Grunden i kampsporter är också disciplin och koncentration. Du börjar varje träningspass med att buga för tränaren och de andra tränande. Du får lära dig att ha respekt för andra människor och att behandla andra som du själv vill bli behandlad.

Förmågan att vara fokuserad på en enda sak och stänga av oväsentligheter har du nytta av också privat.

**ALLA FORMER** av kampsport har nybörjargrupper. Träningen kräver inga förkunskaper eller speciella fysiska förutsättningar. Du behöver heller inte bekymra dig om vilka skor du ska ha eftersom man inom de flesta budostilar tränar barfota. Och i dag finns det på många kampsportklubbar runt om i landet träningspass enbart för tjejer.

## 1 Karate

Utvecklades under 300-talet i Indien och kom till Sverige i början av 60-talet. Lite tuffare, mer fysisk träning. Du tränar olika slag, blockeringar och sparkar, kombinationer, försvar och anfall. Ett träningspass består av gymnastik och uppmjukningsövningar, teknikträning samt styrke- och konditionsträning. Det behövs inga förkunskaper.

Du tränar upp dina muskler och får en stark kropp, bättre hållning och kondition samt ett ökat självförtroende.

*Mycket styrka!*

## 2 Kendo

Ursprunget är samurajens stridskonst, från 700-talet. Kendo är en tuff

sport där man börjar med att lära sig grunderna för förflyttningar och hugg. Efter den första terminens grundläggande träning börjar man att träna med en rustning som består av hjälm, höftskydd, handskar samt ett bambusvärd.

Träningen är krävande och ger god kroppskontroll. Snabbhet, precision och uthållighet är viktiga komponenter. Vem som helst kan börja träna kendo. Klubben tillhandahåller rustningen. Du köper själv svärdet och ett bambusvärd kostar cirka 400 kronor.

*Bra kroppskontroll!*



**TOTAL KONTROLL.** Sandra Ekenstedt, 23, tränar kung fu, och tycker att det är en häftig känsla att kunna ha kontroll över sig själv och sin kropp.

### 3 Ju-jutsu

**Självförsvar!**

Ju-jutsu är en gammal japansk självförsvarsmetod, som här i Sverige har omarbetats till våra förhållanden. Träningen är i grunden utformad som ett effektivt självförsvar. Man använder en speciell dräkt tillverkad av ett mycket slitstarkt tyg. Dräkten är vit och består av byxor, jacka och ett bälte. Man tränar med en partner (motståndare). Du tränar kombinationer av kast, slag, spårkar och kontrollgrepp. Träningen är allsidig, du blir stark och smidig, får bättre kondition och ett ökat självförtroende.

En termins träning ger dig grundläggande kunskaper i självförsvar. Du kan fortsätta att träna hur länge du vill och efter några års träning har du ett väl inövat självförsvar. Du väljer själv om du vill träna intensivt eller lite lugnare. Detta gör att träningsformen passar både nybörjare och avancerade.

### 4 Judo

**Smidighet!**

Grundades på 1880-talet av en japanen Jigoro Kano. Han hade tränat ju jutsu och ville gå vidare och utveckla principerna bakom teknikerna (balans och rörelse till exempel). Det är viktigt att bägge parter har utbyte av träningen, det handlar mycket om att ta hänsyn till varandra. Samarbeta är en förutsättning för att lyckas. Själva träningen kretsar kring olika kast och fasthållningstekniker, du tränar balans, styrka, rörlighet, smidighet och kondition.

En undergrupp kallas kata och då använder man ett förutbestämt rörelsemönster, vilket ger en bra psykisk träning. Ett judopass håller på cirka en timme och du har en judodräkt. Men det går att använda vanlig träningsoverall i början.

### 5 Taekwondo

**Balans!**

Taekwondo är namnet på ett 2 000-årigt självförsvarssystem från Korea som utvecklats till en kampsport.

Typiskt för sporten är den stora variation varigenom man använder sina fötter.

Ordet taekwondo är uppbyggt av tre ord. Tae, kwon och do. Tae betyder fot. Kwon betyder hand. Do är det fysiska sättet att utöva något med maximal mental styrka.

Under ett pass tränar du mycket stretching och smidighet. Balansövningar är en annan stor del. Träningen leder till att du blir anspråkslös och generös mot dina medmänniskor. Alla kan börja träna, oavsett förutsättningar, ålder och kön.

### 6 Aikido

**Inre harmoni!**

Kallas för den fredliga kampsporten.

Utvecklades i början av 1900-talet ur de japanska samurajernas stridskonster. Aikido betyder ungefär vägen till harmonisk anda. Denna harmoni är målet med träningen och skall inte rubbas när den anfallande kommer: attacken leds i mjuka cirkelrörelser bort så att den inte gör någon skada. Kraft möts inte med kraft utan med följsamhet. Det handlar om samarbete.

Det finns ingen gräns för hur gammal man kan vara för att utöva träningsformen. Den ger en ökad smidighet och rörlighet, hög koncentrationsförmåga, och inre harmoni. Det tar lång tid att lära sig aikido. Men på vägen till denna kunskap vinner man hela tiden över sig själv.

### Fler kampsporter

**att sparka i gång med!**

**VÄND**



**7 Tai chi**

Var från början en gammal kinesisk kampsport, och kallas i dag för "den kinesiska folkgymnastiken". I västvärlden har träningsformen blivit känd som ett sätt att meditera och stressa av på samma gång.

Du utför olika rörelseövningar i ett långsamt tempo och koncentrerar dig helt och hållet på din egen kropp. Armarna gör helt andra rörelser än benen, och detta kräver full koncentration. Så trots att det sker långsamt är det inte särskilt enkelt. Träningen ger framförallt bättre balans och koordination och är skonsam mot kroppen. Man behöver inga förkunskaper och tai chi passar alla åldrar.

*Avstressande!***8 Thaiboxning**

Kampsporten har sitt ursprung i Thailand och är en krävande fysisk variant där träningen består av slag, sparkar och kast. Kickboxning är en förenklad variant av thaiboxning. Du håller ett högt tempo och träningen ger styrka, snabbhet, smidighet och är mycket konditionskrävande. Du tränar med en partner och använder säckar och slag-skydd.

Handskar används och en stor del av teknikträningen består av olika grundläggande boxningsslag. Styrketräning i form av sit-ups tränas också. För denna träningsform krävs en bra grundkondition och vilja att ta ut sig lite mer.

*Högt tempo!***9 Kickboxning**

Kickboxningen föddes i USA på 70-talet och är en kombination av gamla kampsporter som thaiboxning och karate. Du tränar mycket i par och mot säck, samt stretching, kondition och styrka. Det är rätt tuff träning, men till skillnad från thaiboxningen förekommer varken kast, armbågsslag, knästötar eller låga sparkar.

I tävlingssammanhang har sporten anammats mycket av boxningens regler, man får till exempel bara träffa ovanför midjan. Det finns två klasser, lätt och full kontakt.

Mindre filosofi än i de asiatiska kampsporterna.

*Tuff träning!***10 Kung fu/Wushu**

En stridskonst med tusenåriga anor som har sitt ursprung i Kina. Kung fu är ett samlingsnamn för de kinesiska kamparterna som består av flera hundra olika stilar, bland annat Shao Lin. Kung fu är väldigt komplext och innefattar i stort sett alla förekommande tekniker inom kampsporterna. Exempelvis slag, sparkar, svep, fasthållningar, kast och vapenträning.

Träningen innehåller ofta avancerad koordination och är fysiskt krävande. Det finns också stilar inom denna art som är lite mjukare. Alla stilar har nybörjargrupper och kräver inga förkunskaper eller viss ålder. Du bygger upp din styrka, smidighet, kondition och koordination.

*Koordination!*

■ Om du vill veta lite mer om ovanstående eller andra stilar inom kampsport kan du kontakta:  
Svenska Budoförbundet, Idrottens Hus, 123 87 Farsta,  
Tel: 08-605 64 26.



Sandra Ekenstedt tycker att kung fu ger henne både styrka, kondition och smidighet.

**Sandra Ekenstedt**

**ÅLDER:** 23.

**BOR:** Vasastan i Stockholm.

**FAMILJ:** Sambon Anders sedan tre år tillbaka.

**JOBBAR:** På Netpool, distribuerar annonser på internet.

**Därför tycker jag att tjejer ska träna kung fu:**

Strunta i alla fördomar och upptäck vilken allsidig sport det är. När man väl provat så vet man att det är en sport för vem som helst, självklart även för tjejer. Jag har aldrig mött några nedvärderande attityder för att jag är tjej och fysiskt svagare i en "grabbig" miljö.

TEXT: KAROLIN HAMMAR  
FOTO: OLLE SPORRONG

**Sandra, 23:****"Det är en häftig känsla att ha total kontroll"**

**LUFTEN I LOKALEN** är kvav av doften från svettiga kroppar. Målmedvetet och koncentrerat riktar Sandra Ekenstedt, 23, sparkar och slag mot sin skuggfiende. Efter ett tag lägger hon handskarna ifrån sig, torkar svetten ur pannan och sätter sig ned för att vila.

– Trots att jag tränat kung fu i tre år finns det mycket kvar att lära. Vissa sparkar är jättesvåra och tekniken måste man hela tiden jobba på. För mig är det viktigt att hela tiden bli bättre, se hur långt jag kan pressa min kropp.

**SANDRA HAR ALLTID** hållit på med sport, och har bland annat spelat allsvensk basket. Men det slet på kroppen, och Sandra började med boxersize, ett fitnessprogram där man väldigt grundläggande tränar slag och sparkar. Intresset för kampsport föddes och hon tog kontakt med en klubb i Stockholm.

– Den här sporten ger mig både styrka, kondition och smidighet. Det finns inget bättre än att köra ett riktigt hårt träningspass en fredag eftermiddag. Man jobbar ur sig alla

aggressioner och blockeringar och sedan är man nöjd, glad och trevlig mot sin omgivning.

Dessutom är träningen skonsam för kroppen, menar hon. Det enda man kan råka ut för är ett blåmärke här och där.

**SANDRA ÄR MEDVETEN** om att hon utövar en sport som är förknippad med många fördomar.

– Folk som inte vet vad man håller på med kan ibland titta lite undrande, säger hon. Många lever i tron att kung fu går ut på att mossa motståndaren men så är det ju inte.

– Visst skulle jag kunna använda kung fu i självförsvar men om en kille ger sig på mig, skulle jag först välja att springa. I andra hand skulle jag sparka honom mellan benen.

Självbehärsningen är en viktig del för att bli duktig i kung fu. Sandra menar att det är en häftig känsla att ha total kontroll över sig själv och sin kropp. Att veta exakt hur långt ens arm eller ben når eller kunna behärska sig i situationer där man kanske helst av allt skulle vilja skrika rakt ut.