Kampsporter

Ett stort antal olika kamsporter utövas i vårt land. De flesta ingår i Budoförbundet, som är indelat i fyra sektioner, aikido, ju-jutsu, karate och kendo. Judo och taekwondo har egna förbund. Dessa tre förbund är medlemmar i Riksidrottsförbundet, RF. För att få vara medlem där måste man uppfylla vissa krav. I Budoförbundets stadgar står till exempel att man inte får skada varandra med avsikt.

Det finns också en hel del kampsporter som inte är med i RF, till exempel kickboxing, shootfighting, thaiboxning, krav maga, submission wrestling och capoiera.

RF har på uppdrag av regeringen utrett dessa "nya" kampsporter. Politikerna ska läsa utredningen och diskutera vilka regler som ska finnas när det gäller kampsporter.

Det kan vara ganska svårt att veta vilken sport man ska välja om man vill börja med kampsport. Olika sporter har olika inriktning. I aikido finns det till exempel inga tävlingar.

– Det är oftast äldre som börjar med aikido. Många yngre börjar med taekwondo. Där får man panga på mera och det är inte så noga med det filosofiska, säger Ove Viggedal på Göteborgs Budoförbund.

Två klubbar som håller på med samma sport kan också ha olika inriktning. Den ena kanske fokuserar mer på filosofi eller motion medan den andra är mer inriktad på tävling. För att göra det hela ännu mer komplicerat varierar avgifterna mycket från klubb till klubb. Dessutom är även åldersgränserna olika i olika klubbar. Det smartaste är nog att ringa till klubbarna i din närhet och fråga om inriktning, åldersgränser och kostnader. Telefonnummer till klubbarna kan du hitta bland annat på www.budo.se, www.judo.se och www.taekwondo.a.se.

Sportgraffiti har samlat ihop lite fakta om några olika sporter för att du i alla fall ska få ett hum om vad de går ut på.

Budoförbundet:
Aikidosektionen:
Aikido är en japansk kampsport som ungefär betyder vägen till harmoni. Det finns inga anfallstekniker och därför inte heller några tävlingar inom sporten. Aikido handlar om att utvecklas i förhållandet till sig själv. Man söker välmående, harmoni, smidighet, koncentration och följsamhet i rörelserna. Inom Aikido gäller det att flytta sig i cirkelrörelser så att motståndarens kraft används emot honom.

Aikidodräkten består av en vit jacka och svarta kjolliknande byxor som kallas hakama. Både byxorna och jackan är i ett kraftigt tyg.

Ju-jutsusektionen:
Ju-jutsu betyder den mjuka tekniken och är den äldsta av alla budosporter. Sporten bygger på att använda den anfallandes krafter och rörelser för att besegra honom. Syftet är att ta sig ur en motståndares grepp och därefter ta kontroll över anfallaren.

Träningen består av tre moment: motion, självförsvar och tävling.

Tävlingen i sin tur sker på två sätt. En kamptävling och en partävling. I kamptävlingen får man poäng för en slagdel, en sparkdel, en nedläggningsdel och en golvdel. I partävlingen tävlar två par emot varandra. Där är angreppstekniken fastställd medan försvaret är fritt.

Karatesektionen:
Ordet **karate** är japanska och betyder "den tomma handen" och utvecklades på 300-talet i Indien.

Karatedräkten är vit och kallas karate-gi. Inom karate används inga skydd.

Matchdomare finns på mattan och till hjälp har han två assistenter som med flaggsignaler hjälper till. Dessutom finns tidtagare och protokollförare. Karate är världens största kampsport.

Kung Fu härstammar från Kina. Ordet kung fu är också kinesiska och betyder ungefär hård träning.

Det finns väldigt många former av kung fu, flera hundratals faktiskt.Vissa utförs avslappnat medan andra är mycket kraftfulla.Den mest kända formen för kung fu är nog Wing Chun, eftersom det var den som Bruce Lee utövade. Kung fu är också en del av Kinas kulturarv.

Den traditionella lejondansen har nämligen ett nära samband med kung fu.

Varje by har sitt eget lejon som uppträder och dansarna som utgör dess lemmar består ofta av medlemmar från den lokala kung fu- klubben.

Kung fu utvecklades från början av Shaolinmunkarna så att dessa skulle kunna försvara sig mot rövarband som härjade då. Sedan lärde munkarna ut det till vanligt folk.

I tävling går det ut på att ta poäng genom att markera slag på motståndaren och undgå att bli träffad.

Taido är en japansk kampsport som har sitt ursprung i karaten.

Ordet taido är sammansatt av tre tecken: sinne(mi) kropp (karada) och do står för väg eller konst. Betydelsen av det hela blir ungefär vägen att öka människans psykiska och fysiska möjligheter. Som förut nämnt i texten härstammar taido från karate, men den skiljer sig dock ifrån denna på en del ställen. Inte bara tekniskt, utan också i grundläggande idéer är skillnaden stor.

Kendosektionen:
Utsprunget till **kendo** är samurajernas stridskonst med det japanska svärdet. Kendon är den mest respekterade av de japanska stridskonsterna i hemlandet.

De skydd som används är axelskydd, mask, hjälm, halsplatta, harnesk (bröstskydd), handskar och bambusvärd. Klädseln är jacka, fotsid kjol och huvudduk under hjälmen.

Tävlingsområdet är ett slätt trägolv där mitten markeras med ett kryss. Den som vinner är den som först får två poäng eller ensam har en poäng när matchtiden är slut.

Matchtiden är tre eller fem minuter.

Jodo är en sport där man använder en stav (Jo) i förutbestämda rörelser i attacker och parering och detta görs med en strikt etikett.

Jodo är en sport som från början kom från Japan. Jodo användes från början i strid men det gör den inte längre.

Man tränar jczzodo för att kunna bevara lugnet i stressade situationer, nå harmoni, få bättre balans, koncentration och få motion, men även på grund av ett allmänt intresse för Japan, dess historia och kultur.

När man tävlar gör man rörelser parvis sedan sätts poäng av en domare för kvalitén på rörelserna.

Naginata är en mycket gammal kampsport som började användas i Japan för över tusen år sedan.

Naginata användes bland annat av samurajerna i Japan för att stoppa anfallande kavallerier men även i av kvinnorna för att försvara hemmet när männen var borta.

I naginata-do använder man ett stångvapen som heter Naginata, det är ett långt svärd på en lång stång gjord av ek och i ändan av stången använder man en doppsko av järn.

När man utövar sporten i dag använder man inga riktiga svärd. I stället används en Nangiata av trä och bambu.

Kampsporten går ut på att man hugger och stöter med naginatan och korrekta träffar som utförts med god kroppskontroll och inlevelse ger poäng. Man har en utrustning som består av men (hjälm), do (harnesk), tare (höftskydd), kote (handskar) och sune-ate (benskydd).

Kyudo är konsten att skjuta med en asymmetrisk pilbåge. Användes av japanerna på 800-talet.

I kyudo strävar man efter att nå perfektion, det finns alltid något nytt att lära sig. Utrustningen man använder består av (pilar), tsuru (sträng), kake (skjuthandske), tsurumaki (strängvinda) och yatshutsu (koger).

Tävlingen går ut på träffar, samt stil.

Egna förbund:
Judo är japanska och betyder ungefär den mjuka vägen eller den följsamma vägen.

När man tävlar i judo använder man sig mest av grepp- och kasttekniker.

De tävlande börjar stående och försöker sedan fälla varandra till marken.

Poäng ges vid ett snyggt, lyckat kast, eller när man lyckas att hålla motståndaren en viss tid med ett fasthållningsgrepp.

Judo är en olympisk sport.

Ordet **Taekwondo** är uppbyggt av tre ord: tae, kwon och do. Tae betyder fot, kwon betyder hand och do betyder det fysiska sättet att utöva något med maximal mental styrka. Man skulle kunna säga att det sammanlagt betyder det fysiska sättet att med maximal mental styrka använda foten och handen i kamp.

Taekwondo är en koreansk kampart där tekniken bygger på sparkar, slag och blockeringar.

I taekwondo använder man både dräkt och skydd. Det speciella för dräkten är att den inte är öppningsbar som i andra kampsporter. De skydd man använder är: kampväst, huvudskydd i form av hjälm, arm- och benskydd samt suspensoar.

Man får endast träffa motståndaren över bältet, man får inte slå mot huvudet men däremot går det bra att sparka mot huvudet.

HETA LISTAN

1. Svenska simmare
17 medaljer varav tio guld, sex silver, ett brons och dessutom fem världsrekord. Det är svenskarnas facit från veckans EM-simningar i Portugal.

2. Tony Richardsson
Speedwayföraren belönades med bragdguldet efter sin andra raka EM-titel.

3. Sveriges vinstlott i EM-kvalet
Svenska landslaget i fotboll lottades in i grupp D tillsammans med Belgien, Turkiet och Italien i EM-slutspelet i Holland/Belgien nästa år.

4. Anja Pärson
Anja kom tvåa i söndagens slalomtävling i Italienska Sestriere.

5. Svensk curling
Det svenska damlandslaget tog en silvermedalj i curling-EM i Chamonix, Frankrike. vann gjorde Norge.

• Simstjärnorna Anna-Karin Kammerling och Therese Alshammar.

❄❄ I helgen gick landsdelsmästerskapen i konståkning för pojkar i Linköping. Åkare från hela landet deltog och de från Göteborg med omnejd gjorde bra ifrån sig.

Love Asp-Dahlin från Göteborgs KK vann ungdomsklassen. I samma klass kom hans klubbkamrat **Kalle Strid** trea medan **Justus Strid** kom sjua. I miniorklassen vann **Adam Johansson** från Mölndals KK och **Jakob Asp-Dahlin** kom trea. **Jesper Blomqvist** från Lerum blev sexa. **Mikael Olofsson**, Göteborgs KK kom tvåa i juniorklassen.

❄❄ I lördags avgjordes teamåkningstävlingen Midnattscupen och öppet team-DM i Landvetter. 20 lag och 429 åkare deltog i klasserna senior, junior (upp till 18) och ungdom (upp till 15). I ungdomsklassen vann Bluebird från Landvetter före Seaflowers från Tjörn och South Pacific från Västra Frölunda. I juniorklassen var Seaside från Tjörn starkast, Arioso, Mölndals KK/Kungsbacka KK, kom tvåa och Bladerunners från Jönköping trea.

OFFSIDE:

Ylwa Nowén gav upp och åkte hem från den alpina världscupstävlingen i Sestriere.

AXEL BERGWIK

■■ I helgen arrangerade Ullevi friidrottstävlingen Göteborgs Adventsspel för 10- till 16-åringar.

Totalt gick ungefär 1000 starter.

En av dem som lyckades bra i tävlingen var MAIK:s **Magnus Lohse**. I somras stötte han som längst 14.16 med 5,5-kilos kulan. Nu kom han nästan en meter längre. Med 15.13 är han något av favorit inför USM inomhus i slutet av februari.

Angereds **Mion Ellen** vann tre grenar i F15. 200 meter sprang hon på 25.89. Hon vann även 60 meter och tresteg.

Lucia-fotboll

I helgen gick Luciaturneringen i innefotboll i Lundbystrand, Valhalla och Eriksberg. Sportgraffiti träffade en av deltagarna, **Adis Hamidovic**, 12 år, i laget Jardins 2.

❇ Vad har du för idol?
– David Beckham.
❇ Varför är du här?
– Jag spelar cup.
❇ Vad tycker du om cupen?
– Jag tycker att den är bra och att den är lite svår.
❇ Vad skulle du göra om du inte var här?
– Jag skulle varit hemma.
❇ Har du varit på Lucia Cupen tidigare?
– Nej.

ANDREAS EKMAN

Visste du att det längsta rallyt var 31 107 km långt och gick mellan Covent Garden i London, till Operahuset i Sydney.

Vinn dina julklappar

Nu har du chansen att vinna trevliga julklappar till dig och dina kompisar. Alla våra klappar är presentkort på saker man kan göra, det gäller för dig att med hjälp av rimmen lista ut vilka aktiviteter det är. Skicka svaren till Sportgraffiti senast klockan 12 den 20 december. Märk brevet "julklappar". Adressen är Sportgraffiti, Göteborgs-Posten, 405 02 Göteborg.
Du kan skicka mail också, men då måste alla uppgifter som efterfrågas i formuläret vara med!

Klapp nummer 1:
Detta är fyra-hjul-kul att göra, det gäller att gasa, bromsa och köra. Ditt fordon är litet men kvickt så klart, susa runt banan i väldig fart!

Klapp nummer 2:
Du sitter på ryggen och ser allt uppifrån, din bärare gillar att tugga på strån, den har fyra ben och tar dig vart du vill, men om den är tjurig så står den bara still.

Klapp nummer 3:
Det gäller att vara smidig och smart, att ta sig uppåt med lagom fart, trillar du ner är det ingen fara, då dinglar du lite i repet bara.

Klapp nummer 4:
Med laserpistol ska du träffa rätt, du aktar dig för andra, det är inte lätt, du springer i gångar och letar efter andra, ni skjuter, men skadar inte, varandra.

Klapp nummer 5:
Dina fingrar håller nåt runt, tungt och stort musiken dunkar, allt går som smort, lamporna blinkar, du tar några steg, de smala mojängerna slungas iväg.

Klapp nummer 6:
Inte så aktivt men kul ändå, ibland är det trevligt att bara se på, medan pop-cornen snabbt fyller buken, gör andra roliga saker på duken.

Svar:

I rutorna här under fyller du i vilken klapp du helst vill ha om du vinner. Sätt en etta (1) efter den julklapp du helst vill ha, en tvåa efter den du näst helst vill ha, och så vidare.

OBS! Namn:
Adress:
Ålder:

Sport Graffiti

Graffiti på nätet: www.gp.se/graffiti

Nyårsfirande i Israel
Killarna i Sveriges fotbollslandslag för pojkar 16 får tillbringa millennieskiftet i Israel. Där spelas nämligen en turnering från 27 december till 4 januari.

BK Häcken har tre spelare med i truppen, **Christoffer Källqvist**, **Marcus Jarlegren** och **Fredrik Lagemyr**. **Arash Bajat** från Västra Frölunda och **Andreas Drugge** från IF Elfsborg är två andra västsvenskar som är uttagna.

Visste du att den kortaste matchen i badminton avgjordes i den första OS-matchen och varade i 8 min. 30sek. minuter. Vinnaren hette Christine Magnusson och kom från Sverige. Året var 1992 och OS gick i Barcelona.

REDAKTÖR: SUSANN SIMOLIN ☎ = 031-62 46 86 ✉ = sportgraffiti@gp.se ✉ = SPORTGRAFFITI, GP, 405 02 GÖTEBORG

DE HÅLLER SIG PÅ MATTAN

Jujutsu är en kampsport som går ut på att använda motståndarens egen kraft mot honom/henne själv. Sporten kanske verkar lite våldsam, men det värsta Maria Lindell har råkat ut för är en stukad tumme.

HELENA JOELSSON
och BENJAMIN HELLDÉN
031-62 40 00

Richard Wikström och Maria Lindell, båda 17, började med jujutsu för ett och ett halvt respektive ett år sedan i klubben Dokan Dojo.

Richard har alltid varit intresserad av kampsport och har provat på flera olika: karate, tae kwon-do och judo, men tyckte att jujutsun var roligast.

– Enligt mina erfarenheter är jujutsun mer seriös än vissa andra kampsporter där folk vill kasta och sparka och vara tuffa, säger Richard.

Men jujutsun verkar faktiskt vara rätt tuff den med. Skador i handleder, tår och fingrar är vardagsmat för Maria och Richard.

– Jag har sett en och annan som har kommit med en sned näsa efter tävling, berättar Richard.

Ändå får man inte träffa sin motståndare på tävlingar.

Man tävlar huvudsakligen i sparring. Det innebär att man fightas mot en motståndare och inte får träffa hårt, bara markera slag.

Ännu har de själva inga tävlingsmeriter, man måste uppnå grönt bälte, fjärde graden, innan man får börja tävla. Rikard har orange, det tredje bältet, och Maria har gult, det andra.

De tycker båda att det är roligt att ha hård fysisk träning, det har de första halvtimmen av träningen med bland annat armhävningar.

Ingen av dem tror att man blir mer våldsbenägen i sin vardag av att kunna teknikerna.

– Jag tror absolut att det är tvärtom säger Maria, och Richard håller med.

De vill också påpeka att fördomarna mot kampsporter inte stämmer.

– Man tränar ju inte för att slåss på stan, utan för att försvara sig, säger de.

Deras gemensamma idol är kungfu-gurun och filmlstjärnan Bruce Lee, förstås.

– Ja, honom vill man ju bli som, säger Richard.

■

Graffiti Fakta

Namn: Richard Wikström
Ålder: 17 år
Familj: Mamma, pappa, lillasyster
Lyssnar på: 70-tals-musik
Favoritfärg: Blå
Idol: Bruce Lee

Namn: Maria Lindell
Ålder: 17 år
Familj: Mamma, pappa och storasyster Ida.
Favoritfärg: Vinröd
Idol: Bruce Lee
Vilka tre saker skulle du ta med dig till en öde ö?: Fotboll, båt och den person jag tycker mest om.

VILL DU BLI REPORTER PÅ SPORTGRAFFITI?

Sportgraffiti är GP-sportens ungdomssida. Vi skriver om allt från udda sporter till idrottande ungdomar och sportstjärnor.

Nu söker vi nya reportrar i åldrarna 13–16 år till vår redaktion. Om du blir en av dem får du prova på det mesta inom journalistyrket.

Varje tisdag har vi möten där vi diskuterar vad sidan ska innehålla och vem som ska göra vad. Då kan du komma med egna förslag.

Är du en glad person med fantasi, energi och idéer som gärna vill vara med och göra Sportgraffiti ännu bättre? Skriv då ett brev och berätta om dig själv, motivera varför du vill bli reporter och skicka med ett textprov.

Skicka din ansökan till Susann Simolin, Sportgraffiti, GP, 405 02 Göteborg.
Märk ditt brev "Sportgraffitireporter".
Senast den 3 januari vill vi ha din ansökan.
Har du frågor, ring Susann på 031-62 46 86

SPORT Graffiti