

Trästaven är en viktig ingrediens i ninpotrningen. Det är också kunskap om japansk kultur och disciplin.

# Hai!

## JUDO OCH KARATE BARA BÖRJAN

**En gång i tiden fanns det bara judo och karate.**

**I dag har de sällskap av 20-talet bröder och kusiner.**

**Det handlar om arter i tiden, ständigt debatterade, ständigt växande i antalet utövare på den kampsportscen som är Göteborg.**

**E**n mytologisk ninjakrigare pryder ingången till Göteborgs Ninpo-sällskap, högt uppe på Stigbergsliden i Majorna. Lokalen är mysigt inredd med nedsänkta soffor, video, böcker och diverse japanska troféer.

Ninpo, eller bujikan ninpo taijutsu, består av tekniker från nio japanska medeltida stridskolor, som anpassats för västvärlden av den ännu levande stormästaren Masaki Hatsumi, enligt klubbens egen trycksak.

Både tomhandstekniker och redskapstekniker tränas.

I dojon — träningslokalen — väntar den avancerade gruppen i mattsvarta bomullsdräkter. Träningen inleds med en kort ceremoni, där sensei — tränare — Conny Gustavsson tänder levande ljus vid ett litet altare.

Medlemmarna tittar nästan förläget på Avenys reportageteam medan de kör igång. De tränar falltekniker. Medlemmarna kastar sig framåt som tigrar, rullar mjukt runt på rygg och går upp i skyddsposition. Det finns inte tillstymmelse till aggressivitet i luften. Snart övergår de till att träna tekniker med bo — trästav — bland annat ett grepp med bändning upp i grenen på motståndaren.

Conny Gustavsson betonar vikten av att

kunna lita på varandra under ninpotrningen.

— Det ska vara den här familjekänslan, en öppen och trevlig atmosfär, alla ska känna att de kan prata av sig ifall de känner för det, säger han.

— Nästan all träning kör man två och två. I mån av kunskap ökar tempot. Då kör man ju lite hårdare, halv om halvt fullkontakt ibland. Ätminstone ska man känna på det, så att man vet vad det innebär, så att man lär sig att handskas med det och får en bra distans till det. Många har den falska förespeglningen om våldet. Man kan inte slå någon hur som helst liksom, och tro att han reser sig upp.

Ninpo är ingen sport. Det är snarare ett system av självförsvar, fysisk träning och koncentration, där kännedom om japansk kultur ingår som en del av helheten. Disciplinen är viktig. Man respekterar sensei och man svär inte i dojon. "Rötägg" som tror att de kan komma och lära sig "häftiga saker" snabbt faller snart ifrån, påpekar Conny Gustavsson.

Mats Lindström, svart bälte, juridikstuderande, missar sällan ett träningspass:

— Det upplevs säkert som väldigt skrämmande för sovliga. Men det är ju mycket som legat dunkelt i det som skrivits av gamla sportreportrar, som egentligen inte vet så mycket om det här, som kanske inte vill veta heller.

— För mig är det en enorm avkoppling. Det är oasen i tillvaron. Man håller sig väl både fysiskt och psykiskt, man stänger ute världen utanför, man har kul helt enkelt. Här har jag mina riktiga vänner. Utanför är det kompisar.



**L**judet av dansande kroppar är det första som möter besökaren hos Göteborgs Aikidoklubb på Guldheden. En 60-70 gånger per träning åker aikidoeleven i mattan. Men sensei Jan Bratt och eleven Pia Moberg hävdar att de inte ens tänker på det.

Dojon är ljus och luftig. Inramningen är smakfull i ljus träpanel. Golvet är täckt av mjuka ljusgrå mattor. Det är en sinnlig lokal, som en bättre suchirestaurang. På den bortre väg-



gen hänger den japanske grundaren Morihei Ueshibas porträtt flankerat av två blomsterbuketter. Gammal och ung, man och kvinna tränar tillsammans i estetiskt tilltalande vita jackor och vida svarta hakamabyxor. Det är effektiv träning. Medlemmarna *springer* tillbaka till sina platser när sensei visar ny teknik (som alla tycks kunna redan på första försöket). Japanska fraser utväxlas och man bockar och nickar innan träningen åter startar.

Det är ingen idrott, man tävlar inte.

Det är inget självförsvarssystem — i så fall bara som en bieffekt.

Det är ingen kampsport — ickevåld är högsta målet.

Aikido är helt enkelt "vägen till harmoni med livskraften".

Det är inte harmoni att möta hårt mot hårt som en blockering mot ett slag. Aikido lär hur man leder undan anfall i mjuka cirkelrörelser. Varken anfallare eller den anfallne ska skadas. Det är därför aikidoeleven med nöje låter sig kastas i golvet på träningen.

Men aikido är mer än så: Varken Bratt eller Moberg kan riktigt formulera det i ord. De är överens om att aikido till sitt väsen är kraftfullt, estetiskt men ödmjukt, att det känns meningsfullt med idéer bakom teknikerna, att det är skoj att träna, att det är en rörelsemeditation som ger upprymdhet

— Det är svårt att intellektualisera. Det är känsla. Det är personligt. Det är att du upptäcker din egen hemlighet.



En aikidoelev dunsar i mattan så-  
där en 60-70 gånger per träning.

Bilder: STEFAN BERG

Iron Man Club i Angered låter för en innerstadsbo som något Karl-Einar Häckner fantiserat ihop. Men Iron Man Club är äkta. Mycket äkta.

Iron Man Club — som faktiskt har flera tjejer som medlemmar — huserar i en kallare modell större under Angered Centrum. Lukten av svett och liniment är det första som slår emot besökaren. Dunket från dancegroove blandas med det karaktäristiska ljudet av vältränade knytnävar och fötter som landar i slagdynor och sandsäckar. Medlemmarna tränar i färgglada shorts och t-shirts.

Iron Man Club tränar kickboxning, sportkarate och thaiboxning, sporter för dem som tilltalas av kampmomentet, snarare än det traditionella, filosofiska inslaget i en kampsport.

— Det här vi kör är lite friare. Man är inte bunden till det gamla. Man har tagit bort en massa tekniker som är skadliga för kroppen. Det är moderniserat. Man jobbar med kroppen anatomiskt riktigt, säger Jonny Andreasson, tränare.

— Det är som moderna jetplan jämfört med propellerplan: snabbare och säkrare.

Man slår på mitsar — slagdynor — för att kunna ta ut sig ordentligt och skapa en bra fysik utan att skada sina kamrater. Att slå med full kraft i luften som man gör i andra kampsporter är inte bra för lederna, anser man på Iron Man Club. Sparring sker med marknadens bästa skydd: handskar, fot- och underbensskydd, hjälm, tandskydd och suspensoar.

— Det är relativt ofarligt. Det kan hända att en näsa blöder, eller att det blir lite blåmärken här och var. Ryktet att du måste vara en riktig he-man för att träna här är bara något folk skruvat upp sig på.

Stämningen är, som det heter, rå men (mycket) hjärtlig. Skämtet haglar lika tätt som slagen. Skratt och leenden är aldrig långt borta. Man tränar knästötar i sidan på varandra, men lugnar ned varandra när adrenalinet rinner till i sparringen. Man kramar om varandra efteråt.

— Hela verksamheten bygger ju på att samsätta människor, att ge dem en vettig fritid. Vårt syfte är att fördela motion, harmoni och trygghet i tillvaron och en viss form av självförsvar.

— I dag, till exempel, ringde en övervakare till mig och ville ha hjälp med en kille som vi känner härifrån sedan förut. Han har just slutat med droger och är på behandlingshem. Jag känner mig hedrad av att de vänder sig till mig och ber oss hjälpa till med den här personen.

Piya Sandström, 16, trivs som fisken i vattnet på Iron Man Club:

— Det är det här jag lever för. De som säger att kickboxning är brutalt förstår sig inte

**Vänd!**

## Kampsporter, forts.

på det. Kickboxning kan vem som helst syssla med.

**A**tt spela musik på träningen är något fullständigt otänkbart för iaidoklubben Shinken.

— Stämningen i en iaido-dojo ska präglas av koporo — japanska för känsla, hjärta & själ, förklarar sensei Jhonnie Martina, medan han tar på sig sin praktfulla svarta iaidodräkt.

Iaido är konsten att hantera det japanska svärdet, men man fäktas inte. En iaidotävling fungerar som en konsttävling. Man gör sina kata — rörelsemönster — mot en tänkt motståndare och betygsätts för det.

När man träder in i iaidodojon är man en budoka, förklarar Jhonnie Martina: en person som förväntas uppföra sig med särskild värdighet. Iaido handlar om andningskontroll, harmoni, balans, rörelsefulländning och koncentration. Kanske är den fästningsliknande Buråsskolan en speciellt lämplig plats för att träna denna medeltida japanska kampkonst.

— I början tyckte jag det var intressant det här med att ha ett vapen i handen. Men det är ju inget vapen när man har börjat med det. Man jobbar bara med sig själv. Det är en typ av meditation, säger Jhonnie Martina, medan han smörjer in sitt svärd med olja.

— Ska du kunna göra iaido, ska det kunna vara 20 personer framför dig, som tjötar och skriker — de ska inte störa dig! De finns inte där när du gör din sak, för din sak är så jävla viktig så du är inne i den. Det är det som är konsten.

— Det säger de ofta till mig att: "Där sitter du helt lugnt, hur kan du vara så lugn, det är ju panik här". Och så ser man ofta sina medmänniskor runt omkring, uppstressade. Jag menar, det hjälper inte att brusa upp. Ta det lugnt! Tänk igenom saken! Åtgärda den! Så är det i iaido. Du måste vara helt koncentrerad.

Träningen genomförs nästan helt på japanska.

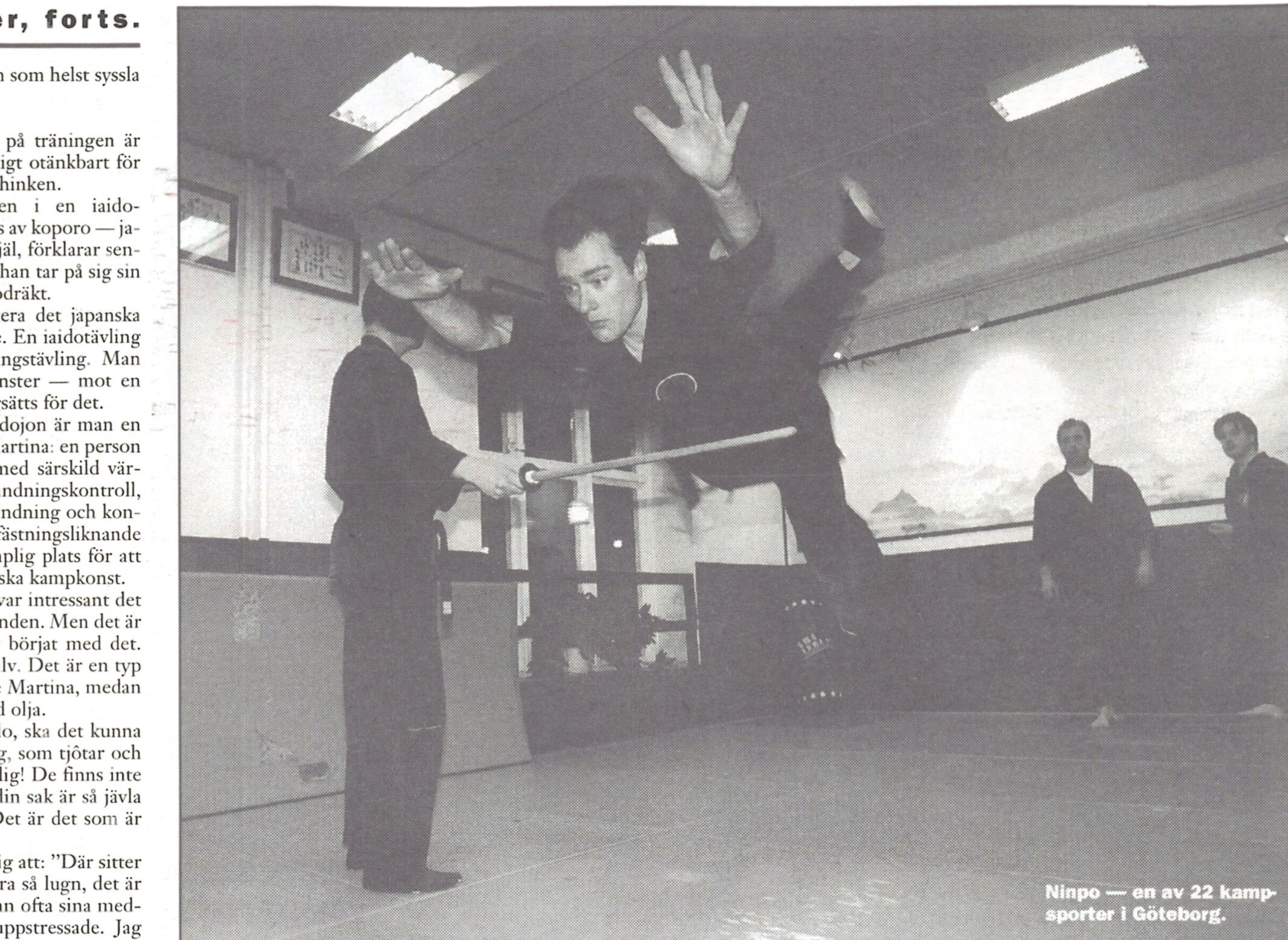
Efter uppvärmning och inledningscermoni visar Jhonnie Martina och gruppen iaidos tio grundformer. På senseis order utför gruppen korta intensiva rörelsemönster. Svärdsklingorna sjunger under basketkorgarna i den pista-gefärgade gymnastiksalen och de svartklädda iaidobudokas är fullständigt inne sin i sak. Mönstren avslutas med chiburi — symboliskt avlägsnande av blod från svärdet; noto — hölstring av svärdet; samt zanshin — den mentala uppföljningen.

**S**å vad har de gemensamt, de majestätiska iaidoutövarna i Mölndal, de glada kickboxarna i Angered och de bosvingande ninpograbbarna och tjejerna i Majorna, de följsamma aikidoeleverna på Guldheden och alla andra utövare av kampsporter i Göteborg: Här är undertecknads personliga slutsats:

- Fysisk träning.
- Ett hyggligt självförsvar.
- Koncentrationsträning och kroppsskontroll.
- En viss känsla av att som utövare vara missförstådda.
- En stark irritation över att utpekas som hetsare av gatuväld.
- Möjligheten att få bocka och träda in i en träningslokal och för en timme eller två delta i en hög-effektiv form av aktiv avslappning.
- Ett starkt kamratskap, och ett stort engagemang för sporten som gör att man inte tar det personligt när någon bänder upp en trästör i skrevet, eller ryter order på japanska eller sätter upp ett knä i sidan på dig.

Kanske delar de också en känsla av att vara med om något stort, att titta våldet i vitögat, och tämja den best som den mänskliga aggressiviteten inom oss alla är.

**ESBJÖRN BÖRJESSON**



Bilder: STEFAN BERG

# Allt fler faller för kampsporterna

**I storstäderna är kampsporterna populärare bland ungdomen än sporter som friidrott, ishockey och bordtennis, enligt en undersökning från fritidsförvaltningen 1991.**

**Snart finns det fler kampsporter än bollsporter.**

**Aveny fann 22 i Göteborg och då räknas karatefamiljen bara som en.**

**Det finns säkert fler ...**

**Aikido, Japan:** Budosport utan angreppsrörelser och tävlingar. Bygger på idén att avleda attacker med mjuka cirkelformade rörelser i harmoni med anfallaren.

**Arnis, Filippinerna:** Kampsport präglad av försvars- och anfallstekniker med två halvmeterlånga käppar.

**Capoeira, Brasilien:** Ursprungligen en kampsport kamouflerad till dans. I dag ett mellanting mellan dans och kampsport. Kamptekniker med dansens flöde.

**Iaido, Japan:** Konsten att dra och hantera det japanska svärdet på traditionellt vis. Tävlingsutförs i olika kata, rörelsemönster som betygsätts av domare.

**Hapkido, Korea:** Självförsvar. Grepp, kast och fritagningar. Ingår oftast som del i taekwondoträning.

**Jiu jitsu, Japan/Sverige:** Mjukt självförsvar utvecklat av svensken Kurt Durevall, inspirerat av aikido och ju jitsu. Bygger på tanken av avleda attacker med minsta möjliga våld.

**Ju jitsu, Japan:** Självförsvar och kampsport. System av slag, sparkar, grepp, kast och fritagningstekniker.

**Jodo, Japan:** Kampsport med 128 centimeter lång trästav. Träning utförs i fasta kata — rörelsemönster. Tävlingsutförs parvis, där domare betygsätter de i förväg intränade anfalls- och försvarsteknikerna.

**Judo, Japan:** Brottningsens asiatiska kusin. Stort antal fällningar, svepningar och grepptekniker. Nationalsport i Japan.

**Escrima, Filippinerna:** Kampsport präglad av tekniker med en eller två käppar samt mönster. Graderingssystemet ungefär som i karate, med tröj färger.

**Karate, Japan:** Har kommit att symbolisera kampsporter. Består av kata, rörelsemönster, och kamp med sparkar och slag, ibland även svepningar och kast. Finns i ett stort antal olika skolor med skilda regelverk.

**Kendo, Japan:** Fäktning med tvåhandsfattade träsvärd i karaktäristiska svarta rustningar.

**Kung fu, Kina:** En så kallad wushugren i den kinesiska kampsportstraditionen, med spark- och slagtekniker liknande japansk karate och koreansk taekwon-do

**Krav maga, Israel:** Israeliskt handgemängssystem baserat på asiatiska kampsporter.

**Kickboxning, USA:** Boxning där man inte bara slår utan även sparkar. Finns i flera stilar med varierande regelverk.

**Muay thai, Thailand:** Generellt sett en tuffare version av kickboxning, där bland andra knä och armbågstekniker används. Kallas även thai-boxning.

**Ninpo taijutsu, Japan:** Strids- och kamptekniker härledda ur nio medeltida japanska skolor. Innefattar både vapenlösa tekniker och träning med traditionella japanska redskap. Kallas även ninjutsu.

**Shaolin, Kina:** Kampsport som börjar med spark-, slag- och grepptekniker som gradvis övergår till användning av redskap som svärd, käppar, stötvapen. Teknikerna är avsedda för något längre avstånd än kusinen wing chun.

**Shorinji kempo, Japan:** Kampsport med stark traditionell prägel. Påminner om karate med väl utvecklade grepp- och brytningstekniker.

**Taekwon-do/taekwondo, Korea:** Kampsport präglad av sina speciellt utvecklade sparktekniker. Består av tävlingar i tul — mönster — samt kamp.

**Taido, Japan:** En kampsport med akrobatiska inslag. Ursprungligen en karatestil, som bygger på principen att snurra och rotera.

**Wing tsun/wing chung, Kina:** Kampsportssystem inom den kinesiska wushustraditionen. Spark- och slagtekniker speciellt avsedda för kortdistanskamp. Senare även med redskap.

