

"Ninja Turtles"

Av MARIA SJÖQVIST

De här killarna heter inte Michelangelo, Donatello, Leonardo eller Rafael.

Och mannen i mitten är inte en råtta som heter Splinter.

Men en japansk mästare är han, omgiven av sina hängivna lärjungar.

Vad vore de muterade sköldpaddorna utan råtтан Splinter som vägleder dem? Sensei Splinter, mästaren.

Fyra livslevande lärjungar med egen sensei är Roger Bergfoth, 20, Fredrik Eriksson, 19, Christer Karlsson, 18, och Eric Kearley, 26. De tränar den japanska stridskonsten shorinji kempo.

Stridskonst låter våldsamt, och ser också våldsamt ut under träningen i "dojo" på Söder i Stockholm.

Inte bara skrik, sparkar och slag

Men mitt i träningspasset, efter konditionsträning, höga skrik, sparkar och slag, sätter sig alla elever ner med benen i kors. Den lilla träningslokalen blir plötsligt tyst. Sensei Kozo Toyokawa håller en liten föreläsning om tålmod.

Kempo är nämligen lika stor del filosofi som fysisk träning.

För att gradera sig och få svart bälte till exempel, måste eleverna nämligen skriva en uppsats. Om kempons historia eller om meningen med att träna kempo. Och det är



© COPYRIGHT MIRAGE STUDIOS

MÄSTAREN OCH HANS LÄRJUNGAR. "Ninja Turtles" är barnens stora favoriter. Det är råtтан Splinter som är mästaren och han vägleder de muterade sköldpaddorna Michelangelo, Donatello, Leonardo och Rafael.

inte att lära sig att slå ner folk, utan att bli en fridfull människa som respekterar andra.

— Jag vill inte undervisa elever som inte har respekt för mig, säger sensei Kozo Toyokawa.

Respekt? Det låter som ett strängt gammalt dumt ord, hårt som ett piskrapp.

— Utan respekt lyssnar inte eleven noga. Man koncentrerar sig inte om man skrattar och pratar om annat.

Men det är inte fråga om att Kozo är stöddig och vill ha underdåniga elever. Kozo är

en kort liten man som mest går omkring och ler och ser vänlig ut under träningspasset.

Men när han tillrättavisar någon syns det att eleverna verkligen lyssnar allvarligt.

— Man tar det till sig som om man blivit utskäld av farfar, som Roger uttrycker det.

— Respekt är samma sak som förtroende, säger Fredrik. Man lär sig så mycket värdefullt här, så det vore skandal om man inte lyssnade.

Sensei Kozos recept för att bli respekterad av sina elever är enkelt — att själv respek-

tera dem.

— Jag försöker alltid göra mitt bästa för eleverna. Visa den rätta vägen, säger Kozo på typiskt zenbuddistiskt manner.

— När jag kom hit blev jag

så väl omhändertagen, berättar Fredrik. Alla var på samma nivå, inte alls så att de duktiga var för sig till exempel. Då vill man göra likadant själv när det kommer nya.

— Jag tänker dagligen på något i kempons filosofi, säger Eric. Det är ju inga mystiska religiösa saker som i en del karatefilmer, snarare vanligt sunt förnuft.

Kempo är ett sätt att leva

Det sunda förnuft som Kozo lär ut har han i sin tur lärt sig av sina mästare i Japan. Kozo kom till Sverige för att studera när han var ung, men sen återvände han till Japan under flera år för att träna. För Kozo har kempo blivit en livsstil.

— En gång när jag tände en cigarett utanför dojo, frågade en av mina elever, som var 15 år, om han också fick en cigarett.

Då slutade Kozo röka. Det gäller att vara trovärdig när man ska visa den rätta vägen. **FOTNOT:** "Sensei" är lärare på japanska. "Dojo" kallas den träningslokal där man tränar budo.

BUDO ÄR JAPANSKA och betyder Kampens väg.

32 100 personer tränar budo i Sverige. Svenska budoförbundet har 462 medlemsklubbar. Där ingår till exempel karate, taekwondo, aikido, kendo, jujutsu. Judo har en egen organisation med cirka 120 klubbar.

Om du vill börja träna budo är det en god idé att kolla om klubben tillhör Svenska budoförbundet. De har etiska regler som medlemsklubbarna ska följa och förbundet ser till att klubbarna har utbildade instruktörer.

Välj fyra kort och markera med streck

Spader är enkelt att spela. Varje rad skall bestå av fyra kort, ett i varje färg. Du markerar dina kort på en Spaderkupong, ombudet registrerar kupongen och ger dig ett spelkvitto som bevis på spel.

Rätt rad dras varje dag måndag-lördag och dragningen visas i TV4 kl 19.20.

Du kan spela upp till sex enkelrader per kupong, stående rad och system går också bra. Systemlathund finns hos ombuden.

Prova Spader! Prickar du in fyra kort vinner du 40 000 kr samma dag.

SPELA SPADER HÄR

1500 ombud flaggar för Spader

Spader
Ett spel från Penninglotteriet

