

Harmoni og håndkantslag



Tonny Frederiksen demonstrerer et spark.

Foto: Morten Ravn

Herlufmagle: Karate er ikke kun slag og spark. Det er også personlig udvikling, overblik og harmoni.

Af Morten Ravn 23. januar 2009 08:31

Og hvis du så slår lige her, knækker du hans ribben.

Det siger karatetræner Jan Olsen.

Han er i færd med at demonstrere en kamp teknik for eleverne.

Han har afværget sin modstanders slag, der har kroppen helt åben og særdeles indbydende til et præcist håndkantslag på ribbenene. Han hugger til, men lader hånden stoppe et par centimeter fra.

- Kiaaaa, råber han. Eleverne ser opmærksomt til. Så tilføjer han:

- Men det må I aldrig gøre. Med mindre I er truet på livet og ikke har andre muligheder.

Jan Olsen er 48 år og har trænet i Suså Karateklub siden 1993. Han har det sorte bælte med graden 2. dan. Snart regner han med at nå 3. dan. Dermed er han blandt nogle de højest graduerede indenfor Jundokan Denmark.



Jens Jakobsen, Jan Olsen og Tonny Frederiksen er de tre trænere i Suså Karateklub. Stilarten indenfor karate hedder Goju-Ryu og klubben er en del af Jundokan Denmark.

Foto: Morten Ravn

Ro og harmoni

Håndkantslag og brækkede ribben lyder måske lidt barskt. Men det er det nu egentlig ikke.

- Der er langt flere skader og ulykker i fodbold for eksempel, siger Jens Jakobsen, der også er træner i klubben og har sort bælte. Ingen af klubbens tre trænere har nogensinde brugt deres kamptræning uden for klubben og mener i øvrigt, at det overblik, ro og selvværd som karate kan give, stiller udøveren i bedre stand til at undgå og håndtere situationer som ellers kunne ende med vold.



Karate er mit halve liv. Folk her er min anden familie, siger Tonny Frederiksen (th.). Sparket udføres af Jens Jakobsen, der har været i klubben i ti år.

Foto: Morten Ravn

Blandet flok

Der er stor forskel på eleverne i klubben. Der er drenge på syv år og piger på 12 år. Kvinder på 40 år og mænd på 50 år. Niveaulet blandt udøverne er også meget forskelligt. Men det bruger de til deres fordel i klubben og lader i et vist omfang eleverne træne hinanden. Det handler nemlig ikke kun om kampteknikker. Karate handler også om overblik og personlig udvikling. Og det gør det også sjovere for eleverne, når de underviser hinanden.

Sølv og bronze

Gulvet i gymnastiksalen har måttet stå for meget gennem årene og er pænt slidt. Det er teknikkerne til gengæld ikke. Det blev belønnet sidste gang, klubben var til stævne, hvor de erobrede en sølv og en bronzemedalje i disciplinen 'kata'. Det er en serie af bevægelser, hvor man demonstrerer sin teknik. Klubben har ikke mange medlemmer - kun 22. Men de er meget motiverede og går til den, understreger Jan Olsen.