

KAMPSPORT | AIKIDO

# Aikido – kampsport som passar gammal och ung

Karlshamns Aikidoklubbs Magnus Olsson: "Varken ålder eller kön spelar någon roll. Alla kan träna aikido"

KARLSHAMN

**Ålder eller kön spelar ingen roll.**

**Aikido är en kampsport som passar alla.**

– Jag fastnade för hur lätt – och nästan omöjligt – det såg ut att vara att kasta omkull någon på det sättet, nästan utan någon kraft, säger Karlshamns Aikidoklubbs huvudtränare Magnus Olsson.

Karlshamns Aikidoklubb bildades 2008 av bland andra Tobias Harms och Amelie Harms, som också var huvudtränare, men de har lämnat Blekinge för Skåne.

Så Karlshamns Aikidoklubb stod inför en nystart när de drog i gång en ny termin efter sommaren. Ny huvudtränare blev Magnus Olsson, 25, som har tränat med klubben under fem år.

– Jag var den som hade tränat längst i klubben så ansvaret trillade på mig, säger han.

**Du är bara 25 år och huvudtränare. Det måste vara unikt?**

– Jag tror det. Jag vet ingen annan som är instruktör vid 25-års ålder, men det finns många i min ålder med högre grad i andra klubbar.

## Fyra har blivit 15

Sedan Olsson klev innanför träningslokalen för fem år sedan har Karlshamns Aikidoklubb växt sakta, men säkert.

Då var de bara fyra personer.

– Det var de som hade skapat klubben och jag.

Nu är de 15 personer som tränar i källaren i Folkets hus.



PÅ VÄG NER. Kenneth Schuster får Karin Gall ur balans.

## Varför blev det aikido för din del?

– Jag hade helt enkelt haft ett kampsportsintresse sedan jag var liten. I slutet av tonåren bestämde jag mig för att jag ville hålla på med något sådant.

– Judo, karate och sådant fanns i stan, men det intresserade inte mig. Jag ville ha något annat. När jag började plugga på högskolan i stan såg jag att det fanns en aikidoklubb här och jag ville se hur det var.

Olsson gick på en träning.

– Jag fastnade för det direkt. Jag fastnade för hur lätt – och nästan omöjligt – det såg ut att vara att kasta omkull någon på det sättet, nästan utan någon kraft.

## Halvvägs

**Hur fungerar det med graderingar inom aikidon?**

– Vi gör det på samma sätt som många andra kamportsporter.

– Första graderingen får man sjätte kyu sedan går man ned till första kyu. Det är vitt bälte. Efter det får man första dan, det är svart bälte, och sedan an-

dra dan, tredje dan och så vidare.

Olsson själv har tredje kyu.

– Jag är halvvägs till svart bälte.

– Det krävs ett antal år för att nå höga graderingar.

## Vapenträning

I aikido tränas det både med och utan vapen, men hur stort fokus som läggs på vapen varierar.

– Det beror på vilken stil inom aikidon man tränar. Vi tränar en stil som heter Iwama Ryu och som har mycket fokus på vapenträning.

– Iwama är ett samhälle där grundaren av aikidon bodde under senare delen av sitt liv.

De tränar med träsvärd (bokken), vandringsstavar (jo) och ibland med träknivar (tanto).

– Man får börja träna med vapen efter en gradering vilket är ungefär en termin, eller ett halvår. Då har man kontroll på grundteknikerna samt säkerheten i träningen.

## Tävlingsfritt

Några tävlingar är det inte tal om.

– Aikido är helt täv-

lingsfritt. Grundaren ville inte ha det eftersom tävling tar fokus från fel saker, han ville inte att det skulle ta bort fokus från det vi i själva verket tränar på. Den andra poängen är att aikido är en stil som saknar egna attacker. Vi har inga egna slag eller sparkar.

Aikidon bygger i stället på att man ska leda kraften och energin i attacken vidare och på så sätt kasta, lägga ned eller hålla fast personen.

– Vi ska kontrollera vår träningspartner med hjälp av teknik i stället för kraft och våld. Genom att göra det kan vi undvika att skada någon annan.

Det där är en anledning till att aikidon passar alla.

– Det är något man kan träna livet ut.

– Jag har tränat med personer som snart är 80 år.

I Karlshamns Aikidoklubb är det ett brett spann på medlemmarna. De är mellan 19 och 65 år.

De kan dock ta emot ännu yngre deltagare.

– Folk är välkomna att börja träna med oss när de har fyllt 13 år.

Och könsfördelningen är femtio-femtio i klubben.

– Varken ålder eller kön spelar någon roll. Alla kan träna aikido.

Text  
Thomas Cedergren  
0455 – 772 41  
thomas.cedergren@  
bltsostran.se



Foto  
Bengt Pettersson  
0455 – 772 06  
bengt.pettersson@  
blt.se



## FAKTA

■ Aikido är en budogren, det vill säga en japansk kampkonst, grundad av Morihei Ueshiba i mitten av 1920-talet. Aikido är utvecklad framför allt ur jujutsu-grenen daito ryu och svärdskonst.

■ Ordet aikido kan översättas med "den harmoniska kraftens väg", "vägen till harmoni med livskraften" eller "vägen till harmonisk anda".

■ Aikidons tekniker är baserade på cirkulära rörelser som delvis kommer från svärdskonst, och på att aldrig konfrontera energi. Man strävar efter att aldrig möta kraft med kraft, utan att lägga sin kraft till den andres och därigenom uppnå harmoni. Därför spelar storlek och fysisk styrka liten roll i aikido.

■ Teknikerna är framförallt kast- och grepptekniker, samt vapentekniker med bokken (träsvärd) och jo (rundstav). I en del klubbar och inriktningar tränar man lika mycket med vapen som utan, i andra är nästan all träning tomhänt. Även tekniker mot tanto eller tanken (dolk eller kniv, vid träning används en attrapp av trä) är vanlig. Större delen av träningen utförs parvis, där man turas om att göra teknikerna på varandra.

Källa: Wikipedia



HUVUDTRÄNAREN. Magnus Olsson i Karlshamns Aikidoklubb.



VANDRINGSSTAVAR. Karin Gall och Emma Svensson och de andra tränar med vapen.