

till ett ödmjukt vapen

Pappan hängde på när sonen började med karate

Nadia Thorngren

08-736 58 18

nadia.thorngren@di.se

Di

Christian Holmqvist, 37 år och drifttekniker på Carlsberg tränar klassisk karate tillsammans med sonen Jonas, 15 år. De har tränat i åtta år och är fortfarande lika fascinerade av sporten.

"Jonas lekte med Ninja Turtles när han var liten. Jag tyckte att han borde få lära sig vad alla dessa sparkar och slag egentligen handlar om. Jag letade runt bland olika klubbar och fastnade för Budo Zen Center i Stockholm. Han fick börja, men jag blev själv sugen och började också träna", berättar **Christian Holmqvist**.

I dag är han hjälptränare för ungdomar på Budo Zen Center klubb i Stockholm. Bältet runt den vita dräkten han bär är givetvis svart. Både han och Jonas tränar två till tre gånger i veckan.

Kontrollera temperamentet

"Det är nyttigt med karate. Målet i klassisk karate är att finna balans i sin person och kontrollera sitt temperament. Man lär sig att behärska sig. När jag var liten var jag väldigt stökig, nu är jag mycket lugnare", säger **Jonas Holmqvist**.

"Kampsport handlar mycket om respekt, både för sig själv och andra. Det man lär sig under träning har man med sig i det vardagliga livet. Det märks framför allt i skolan där Jonas och hans kompis som tränar karate tillsammans har bästa betyg i uppförande", säger pappa Jonas Holmqvist.

För egen del märker han också en förändring. Han hetsar inte upp sig för småsa-



FAR OCH SON I FAROZON: Jonas och Christian Holmqvist har tränat karate tillsammans i åtta år.

FOTO: RONNY KARLSSON

ker utan behåller lugnet inom sig.

Övriga familjemedlemmar är också intresserade av karate. Dottern Jenny dansar men är sugen på att börja träna karate.

Passar alla åldrar

"Min fru har gått en intensivkurs i självförsvar. Kampsport är en skonsam form av träning eftersom det handlar om kontroll. Vi har betydligt färre skador än till exempel fotboll. Dessutom passar träningen alla

åldrar. På klubben har vi personer mellan sju och 55 år som tränar. Men vi hade även en äldre dam på 62 år som tränade här tidigare.", säger Christian Holmqvist.

Finns det någon risk i att personer som lär sig sparkar och slag kan använda sina kunskaper till att skada andra utanför träningslokalen?

"Visst finns det en risk. Vi studerar ju våld här. Det tar tid innan man får lära sig

de vanliga teknikerna. Det får man inte för-rän man är mogen. De som är oseriösa orkar inte hänga i så länge eftersom vi har vissa regler som de inte klarar att uppfylla", säger han.

Som exempel nämner han städningen i lokalen.

"Alla måste skura golven och göra andra sysslor som oftast inte roar en slagskämpe i längden", säger Christian Holmqvist. □