

# ÖA

## ÖRNSKÖLDSVIKS ALLEHANDA



**6 · NYHETER**  
Utbildning ska ge bot och bättring



**84 · KULTUR & NOJE**  
Lundin en sommartradition



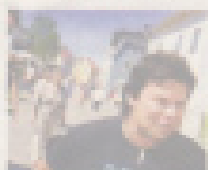
**17 · SPORT**  
Snabbt lopp av Frida kan ge VM-biljett



VECKA 23  
2017  
MÅN 100

UPPLAGNINGEN  
22 000  
FÖR 2017  
ISSN 1650-2018

RYSTNYTTSPÅS: RING: 0650-29 55 00. HJÄLPA: 0800-888888. SMS/MMS: 73680 (max 40 SMS). PÅ MÅTET: www.allehanda.se



### Solig folkfest i Bredbyn

■ Bredbydagen blev en riktig solskenshistoria.

SIDAN 2

### Övikshem fick rätt i seg tvist

■ Övikshem får göra avdrag för borgenprovision.

SIDAN 8

### Storförlust för Anundsjö

■ Anundsjö föll ihop rejält i helgen. Det blev stryk med 5-0.

SIDAN 10



### SKIVORNA PÅ PLATS

■ De stulna skivorna till skogsbearbetningen har återfunnits.

SIDAN 10

# Fri prissättning ett lyft för privata tandläkare

■ En kartläggning av Statistiska centralbyrån, SCB, visar att många privatvårdsläkare har mycket god lönsamhet. Två på listan

i landet finns ett företag i Ångermanland, som hade 660 kronor i vinst på varje intjänad tusenlapp.

SIDAN 4



## Det gäller att vara beredd

■ I helgen anordnades ett riksläger i Örnsköldsviks Gojo Ryu Karateklubb regi. Två av deltagarna var Björn Jonzon och Anno Lundblad.

SIDAN 21

**NYBAKAT**  
Riktigt gott bröd

Vi bakar i butikerna 4 liter

Vi kan bröd!

**NYBAKAT**  
Riktigt gott bröd

Varje månad finns något för alla smaker och tillfällen, så här i våra butikar till friska bakpratar. Vi bakar flera gånger varje dag, för något går upp mot middagens första och sista bitar smaka. Fräsht bröd bakar du en hel del godare!

**WIENERBRÖD**  
Vi bakar i butikerna 4 liter

**1000**  
Galler  
reklamer

**ICA**  
**KVANTUM**

Ömsälskadelek

– En riktig mataffär –  
Öppet alla dagar 8-22

www.ica.se/ivartumors



Örnsköldsviks Goju Ryu Karateklubb bjöd i helgen in till riksläger i Nolaskolans gymnastiksal. Under fredagen och lördagseftermiddagen var det fritt fram för utövare med alla typer av bälten att vara med och träna. Men i lördags förmiddag var hallen reserverad för svartbältare - som blev drillade av sensei Björn Jonzon.

# "Karaten är en livsstil"

## ■ Örnsköldsviks Goju Ryu Karateklubb anordnade riksläger

Sensei Björn Jonzon, riksinstruktör med svart bälte av femte graden, besökte i helgen Örnsköldsvik då Goju Ryu Karate Klubb bjöd in till riksläger i Nolaskolans gymnastiksal.

- Ett enkelt slag som jag gjort på samma sätt i 25 år kan Björn utöka med någon extra rörelse så att det blir helt nytt, säger Roger Duwel och ler.

### KARATE

Då är Roger Duwel, tränare i Örnsköldsviksklubben, ändå själv riksinstruktör i Goju Ryu Karate och har nått tredje dan (graden) för det svarta bältet. Steget till att bli fullärd är minst sagt väldigt långt - och väldigt få som utövar karate kommer ens i närheten av tionde dan, som är den högsta graden.

- Man brukar säga att det tar minst lika många år att klättra en dan, som den dan man tar. Alltså: att klättra från tredje dan till fjärde tar minst fyra år. För oss tar det nästan dubbelt så lång tid, berättar Roger.

Men varje litet steg, varje ny lärdom, är viktig inom karaten. Även det minsta mål man når är värdefullt. Många var också de som i helgen kom till Nolaskolans gymnastiksal för att förbättra sina kunskaper med sensei (det japanska ordet för lärare) Björn Jonzon från Stockholm som lärare.

- Varje år har vi två riksläger för svartbältare, men vi brukar också ha ett läger för alla grader. Nu har vi ett mixat läger här i Örnsköldsvik, så det är lite speciellt, säger Björn. Under fredagskvällen

och lördagseftermiddagen fick utövare av alla bälten och grader vara med- och gymnastiksalen var så gott som full med såväl gamla som unga i

BJÖRN JONZON:

**"Det handlar om såväl fysisk som mental träning, om meditation. Det handlar också om etiska och moraliska regler."**

vita dräkter då. Men under lördag förmiddag var salen reserverad för svartbältare. Ett femton-tal personer - många av dem själva instruktörer - drillades av senseien i över en timme, med syftet att helt enkelt förbättra svensk Goju Ryu.

- Vi tränar mest på det teoretiska. Vi koncentrerar oss inte så mycket på hur man gör vissa saker,

utan mer varför. I början kopierar man rörelser, men ju längre tid man tränar, desto mer förstår man syftet med dem, säger Roger Duwel.

Goju Ryu Karate är karate i dess mest klassiska form. Oinvidiga förknippar säkert karate med den som syns i tv-rutan då det vankas tävling. Alltså i huvudsak en sport som innefattar sparkar, slag och grepp. I Goju Ryu anordnas också dylika tävlingar, men Goju Ryu är mycket mer än så.

- Goju Ryu är en livsstil. Det handlar om såväl fysisk som mental träning, om meditation. Det handlar också om etiska och moraliska regler. Därför är det lämpligt att träna än vilken ålder man har. En som är 70 år kan aldrig vara snabbare än någon som är 25, men det finns

något i träningen för alla, säger Björn Jonzon.

På den japanska ön Okinawa, karatens födelseplats och Mecka, finns fler som nått 100 år än någon annan stans i världen.

- Nu har man till och med börjat forska för att ta reda vad det beror på, men vi som sysslat med karate vet att det är den som är förklaringen, säger Björn Jonzon.

Björns egen sensei är från just Okinawa. Senseien är 70 år - och har i sin tur en aktiv lärare...

JON  
HÄGGQVIST  
0660-295540

redaktion@allehanda.se

IZABELLE  
NORDFJELL  
Fotograf

izabelle.nordfjell@allehanda.se

