

# Karate – med sig själv som motståndare

**Förra veckan var Bosön mittpunkten för karateutövare från hela världen. Alla som hade möjlighet tog sig dit för att få värdefulla träningspass från Morio Higaonna, världens främste karatemästare.**

Till ljudet av "aiiii", följt av stampande barfota fötter och parerande armbågar besökte LT de 350 karateutövarna, vars europeiska träningsläger höll till på Bosön förra veckan.

Anno Lindblad, pressansvarig hos arrangören Budo Zen Center i Stockholm, förklarar att de alla, i enlighet med karatestilen Goju Ryu, bekämpar sina inre motsättningar. Ljudet, som egentligen härstammar från det japanska ordet "kiaj" ska ge utövarna kraft från energicentrumet i magen.

– Det tävlas inte så mycket den här grenen av karate. Den största motståndaren är i stället en själv. Först när man blir riktigt avancerad lär man sig att besegra sitt ego, förklarar Anno Lindblad, som själv utövat karate sedan 1984.

**Under veckan har alla deltagare bott, tränat, ätit och umgåtts tillsammans. Ett koncept som, enligt Anno Lindblad, blir unikt ute på Bosön.**

– Det gör att rädslan skalas bort och ger helt nya förutsättningar för bra träning, säger han.

I mitten av hallen står den legendariska mästaren, Mo-

**” Nu lever jag för att lära ut.**

MORIO HIGAONNA

niskor runtomkring honom som gjort det möjligt.

– Nu lever jag för att lära ut. Det är mitt uppdrag, förklarar han.

Morio Higaonna berättar att karaten varit självklar för honom sedan han var liten. Men allt startade på "fel sida" av världset.

– Jag var väldigt stökig och slogs mycket. Mina föräldrar ville hitta en lösning som gjorde mig "snäll" och fann den i karaten. Jag hittade mig själv. Sedan dess har jag tränat varje dag i 54 år. Varje dag. Det är vad som krävs.

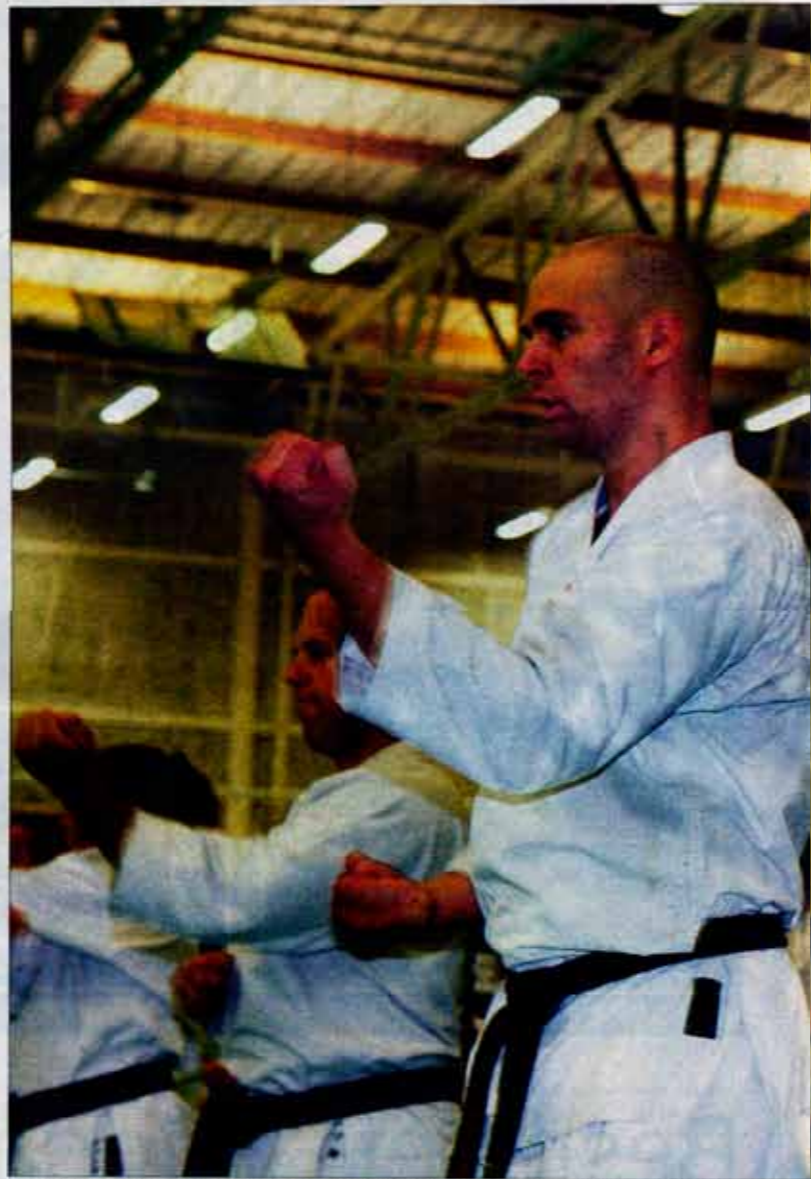
Morio Higaonna har i dag svart bälte av den tionde graden. Det högsta man kan ha och något han är ensam om i hela världen. Ända påstår han sig inte vara bäst.

– Alla här är bättre, säger han och pekar ut mot de 350 deltagarna.

**Majoriteten går klädda i svarta bälten och den yngsta deltagaren ser inte ut att vara mer än tio år gammal. Morio Higaonna smälter och menar att han halt över femtio år på sig att lära sig det han kan. De på lägre är inte färdiga än, även om många tycks ha utövat sporten i mer eller mindre hela sitt liv.**

Men källan till kunskap är, som enligt många, även Morio Higaonna, en riktigt bra instruktör. Som han själv till exempel.

KAROLINA SKOGLUND  
karolina.skoglund@lt.nu



Fokus. Hundraprocentig fokus krävs för att kunna hänga med i Morio Higaonnas tuffa träningspass.

## Mjukt och hårt ger harmoni

**Filosofi och en inre balans är två ledord inom den kampsportsstil som enligt många utövare beskrivs som en fredsmaskin. Rötterna, som sträcker sig tillbaka till 30-talet, lever och utvecklas än i dag.**

Stilen "Goju Ryu" grundades och spreds över världen av Morio Higaonnas tränare, japanen Chojun Miyagi från ön Okinawa utanför Japan. Tillsammans med sin lärarmästare Sensei Higaonna, som grundade stilen "Naha-te", hade han i många år utvecklat konsten som kom att kallas "Goju Ryu".

Etter att ha fördjupat sina kunskaper i Kina återvände Chojun Miyagi till sin hemvist Okinawa och började undervisa hemma i sin trädgård. Han lade sedan ner ett stort arbete på att sprida sina kunskaper, något han lyckades med. Ambitionen var att ge karate samma status som judo och kendo hade på den här tiden. År 1933 accepteras karate av Butoko Kai, det japanska centret för kampkonster.

**Enligt stilen uttrycker allt som är i harmoni en balans mellan olika krafter. Övermod är ett exempel på en ytterlighet som skapar obalans. Överdriven rädsla är en annan obalans. Mellan**

KAROLINA SKOGLUND  
karolina.skoglund@lt.nu



Världsmästare. Morio Higaonna är ensam om i hela världen att ha svart bälte av den tionde graden. Vilket är det högsta man kan ha.



FOTO: KAROLINA SKOGLUND



350 karateutövare besökte Bosön i förra veckan.

**Karate**  
De fyra stora stilarna inom karate är Shotokan, Goju-ryu, Shito-ryu och Wado-ryu. Karate betyder "tom hand" och står för "vapenlös" eller "fredlig stil". Inom de japanska kamparterna finns det både elevgrader (kyu-grader) och mästargrader (dan-grader) som visas utifrån färg på bälten. Elevgraderna, som kan vara mellan tre och tio stycken, börjar med ett vitt bälte. Detta följs sedan med färger som gult, orange, grönt, blått, rött, brunt och lila. Mästargraderna är det som brukar kallas för svart bälte. Det brukar alltså betyda att man får en dan. Efter den första graden av svart bälte kommer fler dan-grader, mellan nio och 15 stycken.



Guld. IFK Lidingös nyaste SM-vinnare Charlotte Schönbeck. FOTO: JONAS JONSSON

## Schönt SM-guld till Lidingö

IFK Lidingös Charlotte Schönbeck klarade av favorittrycket på 1 500 meter i SM. Det blev Lidingös första medalj, men mycket talar för att det kan bli fler innan IFK:s tjejliga är färdiga i Malmö.

Charlotte Schönbeck hade sällskap i finalen startfält av IFK:s Nathalie Rohlén, men Schönbeck gjorde verkligen sitt eget lopp. Strax efter första varvet gick hon upp i ledningen och därifrån styrde hon loppet med en perfekt taktik, och ett lagom uppskruvat tempo för att trötta ut förföljarna utan att tappa ut mycket krafter själv. Väl inne på opploppet försökte Hässelby SK:s Lisa Blommé utmana Schönbeck, men Lidingöloparen hade inga större bekymmer att hålla undan.

Segertiden blev 4.24,29, och Blommé var mer än en sekund efter. Med lite tur hade det blivit två Lidingölopare på pallen, men Nathalie

Rohlén fick nöja sig med en fjärdeplats med en tid som var en bra bit under hennes årsbästa.

Till de tre SM-dagarna i Malmö, som avslutades efter denna tidnings pressläggning i går, har IFK Lidingö skickat åtta kvinnliga deltagare. Först ut var sjukamparen Nadja Casadei, som med en stukad fot hade svårt att hävda sig i kula, där hon slutade på nionde plats i lördags.

Charlotte Johanson gjorde inte något topplopp i försöket på 400 meter men tog sig ändå till söndagens final. Väl där visade hon ändå vilken fin form hon är i. Hon sänkte sitt nyligen satta klubbrekord på 55.13 till 54.55 vilket räckte till en sjätteplats.

I finalen på hinder 3 000 meter hinder sprang Klara Bodinson i mål som femma på tiden 10.27,67. Det var fem sekunder efter hennes nysatta svenska juniorrekord, som hon dessutom blev av med eftersom Hässelbys junior Li-na Alaimentalo sprang i mål

som bronsmedaljör på 10.10.01.

Sjukamparen Jennie Hurkmans slog så sent som i förra veckan det tio år gamla klubbrekordet i spjut, när hon kastade 43.22. I finalen SM i söndags nådde hon 42.43 vilket räckte till en sjundeplats.

Vidare till finalen på 400 meter häck gick de två IFK:arna Isabelle Eriksson och Charlotte Johanson.

Båda två gick vidare på tid som heatfyra. Eriksson hade 61.44 och Johanson 60.92. Det blir alltså Johansons andra final på två dagar och hennes fjärde lopp på 400 meter med eller utan häckar på de tre SM-dagarna.

Jennie Hurkmans hade tione försökstid, 63.38, och hannade strax utanför finalen.

Mest IFK-intresse finns i nalen på 800 meter, där både Sofia Öberg och Charlotte Schönbeck tillhör favoriterna.

FREDRIK LAGERQVIST  
fredrik.lagerqvist@lt.nu

**IFK LIDINGÖ FRIDROTT**  
Platser kvar till Sommaridrottsskolan vecka 33!  
Välkomna med er anmälan till IFK Lidingö Friidrottsklubbs sommaridrottsskola för barn och ungdomar födda 2002-1996. Lidingövädden den 10-15 augusti. Nytt för i år är tiden, 09.00-15.00!  
Vi provar på olika friidrottsgrenar under veckan tillsammans med våra duktiga ledare. Vi kommer även att hinna med en del andra aktiviteter som yoga, mental träning, stretching, kostlära m.m.  
En näringsrik lunch serveras varje dag. Kläder efter väder! Gärna ombyta om det regnar. Avgiften för vecka 33 är 1200 kr.  
Anmälan görs på vår hemsida www.lidingofri.se under fliken "sommaridrottsskolan" eller maila till ifk@lidingofri.se. Välkomna till sommaridrottsskolan 2009!!