

## Karate är vackert och kraftfullt



Louise Kristiansson, 26 år, gör sin AT på medicinsektionen, Karolinska sjukhuset. Ett par kvällar i veckan går hon till dojon, kliver i gin och knyter det gula bältet runt midjan. - Jag har länge velat börja på karate - inte så mycket för att lära mig självförsvar utan för att jag tycker att det är vackert och kraftfullt, säger hon.

Louise trodde länge att det var en sport för killar.

- När jag var liten dansade jag balett. Sedan vill jag pröva något nytt och då blev det karate. Nu har jag också insett att det är lika mycket för tjejer som killar.

Det är inte så stor skillnad mellan balett och karate. Mindre än man tror. Balans, koordination och styrka behövs på båda ställena. Dock inte lika mycket armmuskler i baletten! Och inte samma explosivitet.

- Även om både balett och karate är ensamsporter så är karate en mer social sport och roligare.