



INKLUDERINGSKAMPEN

Hos Trondheim Karateklubb trener både 6- og 60-åringer. Det er kanskje ikke så rart de er kåret til en av Norges mest inkluderende idrettsklubber.

TEKST OG FOTO: HELENE MARIUSSEN

På veggen lengst inne i Trondheim Karateklubbs lokaler henger et stort bilde av en gjeng glisende mennesker. To av dem er Jens Stoltenberg og Haddy N'jie, som poserer sammen med karateklubbens trenere under Idrettsgallaen i 2013.

– Vet du hvordan jeg fikk det bildet? Jens kom opp på scenen i det jeg skulle fotografere, sier Pål Eriksen Hansen, leder for klubben.

«Kan du ikke bli med du også?», spurte han. Den daværende statsministeren nølte, mens Pål Erik fortsatte «Kom igjen du og no da, Jens!», mens han ga Norges mektigste mann et bestemt klaps på skulderen. Da turte ikke Jens å si nei.

Så du klaska statsministeren på skulderen?

– Ja. Det kunne man nok aldri gjort i et annet land.

Idrett for alle

Det er ikke for at Trondheim Karateklubb stakk av med inkluderingsprisen den gangen. Her tilbys det karate for rullestolbrukere, og klubben har flere ganger hatt samarbeid med kommunen om tilrettelagt fritid for ungdom.

– Dette skal være en inkluderende klubb. Vi har mange barn med bokstaviagnoser, men dette trenger ikke være et hinder for å trene karate. Flere spesialrådgivere forteller at den eneste plassen mange føler seg inkludert er på karatetreningen. I lagspill kan det være vanskelig om man alltid blir det svakeste leddet, men her fokuserer vi på individuell trening, selv om det foregår i grupper, sier Pål Erik

Tai Chi- og karatetrener Svanhild Sunde forteller



Tai chi er mye roligere og harmonisk i treningsformen enn karate, men en brutal kampsport, fordi det går ut på å brette.

«Dette barnet kommer ikke en gang til å lære å sykle», hadde en fysioterapeut uttalt. Dette barnet er nå en ung kvinne på 19 år som har tatt svart belte i karate.



Martine Andersskog deltok i kommunens tilrettelagte fritid og fant seg til rette med karate for åtte år siden. I dag har hun svart belte.

at man alltid skal legge til rette for at de svakere blir sterkere, uansett hvilket utgangspunkt de har.

– Det å begrense mennesker etter hva vi tror de får til, prøver vi å unngå. Man må se hva hver enkelt kan mestre, og alle skal få til noe på sitt nivå, sier hun.

«Attitude is everything»

For åtte år siden møtte en 11 år gammel jente opp på trening. Hun ville gjerne drive med idrett, men lagspill falt ikke i smak, og hun slet med balansen. «Dette barnet kommer ikke en gang til å lære å sykle», hadde en fysioterapeut uttalt. Dette barnet er nå en kvinne på 19 år som har tatt svart belte i karate.

– Mamma kom en dag hjem med en brosjyre fra kommunen. Jeg hadde lenge hatt lyst til å trene sport, men visste ikke hvilken. Jeg møtte opp på karatetrening

og har vært her siden da, sier Martine.

Med karate har Martine trent opp leddene og balansen, lært å kontrollere sinnet, puste og slappe av.

– Karate er veldig bra for helsa, også mentalt. Jeg kan ha en dårlig dag, men når jeg kommer hit blir alt bedre. Jeg glemmer mine egne problemer og fokuserer på treningen. Karate gir meg glede i livet, både gjennom trening og vennskap.

Etter intens trening i flere år gikk en drøm gikk i oppfyllelse.

– Da jeg mottok det svarte beltet tenkte jeg «skjer det her, eller drømmer jeg?» Det var uvirkelig, sier Martine.

– Holdning har alt å si, sier Svanhild.



– Jeg pleier å si at når man trener makotakai blir man smartere, fordi du aktiverer begge hjernehalvdelen, forteller Pål Erik.

MÅNEDENS ILDSJEL

Pål Eriksen Hansen

Han ble medlem januar 1976, og har vært der siden.

Pål Erik holder treninger, arrangerer samlinger og driver hjemmesiden.

Det er bare et halvt år av klubbens eksistens Pål Erik ikke har vært engasjert. Etter 40 år er han i dag leder og hovedinstruktør i klubben.

– Dette er en altoppslukende fritidsaktivitet!

Det er gleden for kampsport som motiverer han, men det er tilfeldig at han havnet her.

– Jeg holdt først og fremst på med ishockey fram til hallen vi trente i ble revet. Idrett har alltid vært en stor del av livet, enten om det var volleyball, skøyter eller håndball. Slik har jeg holdt på siden jeg var guttunge.

Etter at en bekjent spurte Pål Erik om å være med på trening for 40 år siden ble han bitt av basillen. Det førte til både landslagsplass og NM-mesterskap. I 1987 ble han Norgesmester.

– Det er morsomt å bli god i noe. Som ingeniør er jeg pålagt å være nysgjerrig, og det er nysgjerrigheten for mer kunnskap om kampsport som driver meg.



Rullestolbrukere er også velkommen på trening. Her trener Erlend Skjervøy med Svanhild.



En torsdag kveld

Folk i hvite drakter med belter i alle farger har samlet seg i treningslokalene. Ute er det 13 minusgrader, men inne skal det snart bli mange røde kinn. Vintermørket ser ikke ut til å sette en stopper for humøret. Her smiler det bredt mens praten flyter i rommet. Roy Steiring skal snart samle gjengen for en treningsøkt.

– Vi trener karatestilen makotokai. En typisk trening starter med å sette alle ledd i bevegelse. Videre får vi opp pulsen, og roer ned med tekniske øvelser. Vi setter pris på fleksibilitet, så det blir mye tøying. Videre er det en styrketrening. Man skal lære grunnteknikker, mønster og kamp. Alle slag og teknikker lander vi mot kroppen, men tilpasser det til vedkommende man trener med. Det er ikke noe problem for meg å trene med et barn på seks år, men jeg må tilpasse styrken, fordi jeg har en helt annen kroppstygde, sier han.

På dagens trening finner vi både ungføler i 20-årene og de som er over 40. Mange har svart belte, men de trener allikevel kamptechnikker med noen med blått eller grønt belte.

– En del av filosofien til makotokai er at man er forpliktet til å lære bort og gjøre andre bedre. Her trener ungdom fra 12 år og oppover med de voksne uten problem, sier Pål Erik.

Tilbake til røttene

I 2013 ble klubben kjent med Paolo Bolaffio, som er

hovedtreneren for stilarnten makotokai. Han overbeviste klubben om at mye av det de praktiserte av grunntrening ikke var godt nok. Dermed adopterte klubben fort hans måte å tenke og praktisere på. Slik inntok makotokai lokalene i Trondheim. Navnet kan oversettes med «tilbake til røttene». Klubben prøver stadig å finne ut av hva som er effektivt i karate.

– Vi prøver å bygge på denne kunnskapen og de riktige prinsippene om bevegelse. Utnytte kroppens potensiale. Teknikk er alltid det viktigste. Det vil ikke nødvendigvis være den sterkeste som vinner en kamp, men den med best teknikk, sier Pål Erik.

Tradisjonen kommer fra en gammel krigerfamilie i Kina. Bolaffio lærte kunsten fra en gammel kinesisk mester, som var siste ledd i denne 740 år gamle familietradisjonen. Karateformen har flere leveregler. Elleve klare bud henger på veggen i treningshallen, som blant annet forteller utøverne at man skal se feilgrep som en begynnelse, man skal aldri slutte å lære, at man aldri skal anta noe men heller stille spørsmål ved alt, og ta initiativ.

– Mye av kunnskapen om kampsport fra Kina er gått tapt, ettersom kunsten har spredt seg utover andre asiatiske land. Øvelser man ikke forstod verdien av har blitt fjernet. Vi prøver å ta vare på kunnskapen og videreformidle den, konkluderer Pål Erik Hansen.



FAKTA Trondheim Karateklubb



STIFTET
1910

På barnetreningen følges det nøye med på Svanhild og Stian som viser fram grunnsteknikker.



- Trondheim Karateklubb ble stiftet i 1975.
- De har litt over 150 medlemmer.
- Klubben tilbyr flere kampsporter, både Tai Chi og karatestilarten makotokai.
- «Effektivitet med minst mulig anstrengelse» er det som kjennetegner makotokai.
- Tai Chi er en gammel kinesisk kampkunst med elementer av meditasjon i tillegg til bevegelse.
- Treningen består av rolige bevegelser, avspenningsøvelser, kondisjon, styrke og kamp, som kan utføres av alle, uansett alder og fysisk form.