

**JUDO, NORRKÖPING**

## Kast och svep den mjuka vägen



Stefan Karlsson (närmast) och Jan Björkert har låst fast varandra i en något tilltrasslad situation.

### Dojon pulserar av fart och fläkt.

#### - Perfekt för att hålla sig stark och smidig, säger Charlotte Ernman-Danielson efter dryg timmes judoträning.

Det är intensivt och glatt när rutinerade judokan Jan Björkert leder motionsgruppen i Sporthallen. Dojon är lokalen med de jättelika mattorna. Först rejäl uppvärmningsedan ormen.

- Nej, inte ormen, klagar någon av de yngre i det viga sällskapet. Tre och tre i ett led där en ensam utövare ska försöka nå den sista i raden. Ser jobbigt men roligt ut.

Fallövningar tar vid. Det dunkar till ordentligt i mattan när Charlotte, Stefan och de andra slår knut på sig själva.

- Det gäller att lära sig falla rätt, annars kan det göra ont, förklarar Jan Björkert som började med judo 1963. Ett år efter att klubben bildades av Göran Stangel och Stig Windisch.

Hans karriär är nästan liktydig med hela Norrköpings judoklubbns existens. Men det är en helt annan historia. Nu är det frisksport i judons motionsform vi jagar - och hittar.

- Det känns som att jag har en grundtrygghet i och med judon, säger Stefan Karlsson till vardags butikschef på Willy´s.

- Jag har aldrig behövt använda judon för att försvara mig. Kanske utstrålar man något. Jag vet inte, funderar Jan Björkert.

- Framförallt har vi kul. Det är det viktigaste. Jag känner mig stark. Inte alla i min ålder kan hjula och slå volter, säger 44-åriga lärarinnan Charlotte med ett skratt.

Har ni haft någon nytta av judon i vardagen?

- Jag föll handlöst på jobbet när jag halkade på en oljefläck efter en lastbil, hade jag inte haft judokunskaperna i ryggmärgen kanske jag hade skadat mig. Nu studsade jag upp direkt, berättar Stefan.

- Jag känner en inre säkerhet som jag nog inte skulle ha utan judon, säger Charlotte som började med sporten för åtta år sedan tack vare sina söner Petter och Gusten.

- Kan de så kan väl jag tänkte jag, och när de slutade så fortsatte jag.

- Det är många föräldrar som har gått den vägen. De har kommit hit med sina barn och sedan börjat själva, berättar Björkert.

Judo handlar om svep, kast och mycket nötning.

- Det gäller att få allting att sitta så att du gör det mesta på instinkt. Svep är när du sveper bort den andres fot med din fot, det gillar domarna. Att gå in lågt och kasta är också a och o i judo, förklarar Jan Björkert.

Vilka muskler får mest träning i judon?

- Hela kroppen men kanske främst rygg, buk, armar och lår.

Gruppen ställer upp framför instruktör Björkert, böjer sig fram med handflatorna ihop som i en hälsning och säger Rei. Alla ser nöjda och lagom svettiga ut efter 1,5 timmes judoträning.

**MIKAEL GRIP**  
**sporten@nt.se**  
**011-200 110**

#### • FAKTA MOTIONSJUDO

Idrott: Judo.

Lokal: Sporthallens C-hall.

Arrangör: Norrköpings judoklubb.

Utrustning: Judodräkt. Vill man bara prova går det bra med träningsoverall.

Ålderskategori:

15-60 år.

Könsprofil: 50-50.

Hur ofta och när:

Varje onsdag.

Kostnad: För att vara med i motionsgruppen kostar en termin 325 kronor. För de mer frekventa grupperna kostar det 450 kronor.

Tidsåtgång: 1,5 h.



*Charlotte Erman-Danielson fortsatte med judon när sönerna Petter och Gusten slutade. Inget hon ångrar. "Känner mig smidiq och stark", säger hon efter 1,5 timmes judoträning.*



*Jan Björkert (i mitten) började med judo redan 1963 och leder sina adepter med vana ögon. "Jag hade inget vidare bollsinnne, därför började jag med judo och blev fast", säger Jan.*