

Anrik kampkonst slår sig in i Lund



Den 26 november 2016 hade Students of Goju Ryu i Lund sitt första öppet hus och prova-på träning för nyfikna. Huvudtränaren Hardy Holm bjöd på träning och en spännande föreläsning om karatens historia och en bakgrund till klassiska japanska vapen.

Kampsport är en populär träning och utbudet är stort, kanske särskilt i Lund. Karatestilen Goju Ryu är en av de stora klassiska karatestilarna och har ett mycket stort antal utövare i delar av Sverige och världen, men har helt saknats i Lund fram till nu.

- Men nu är Goju Ryu äntligen etablerat i Lund, säger Hardy Holm ledaren bakom Students of Goju Ryu, för sedan tre terminer tillbaka tränar vår systerklubb, Lunds Goju Ryu på Svaneskolan.

- Det är en fantastisk träningsform, säger Tom Manelius som håller träningar i Lund, skonsam och allsidig för kroppen, och samtidigt utmanas hjärnan hela tiden. Många tror att karateträning är för tuffingar, fortsätter han, men det är helt fel, det är träning som verkligen passar alla, unga, gamla, män som kvinnor.

I Students of Goju Ryu klubbarna tränar alltid barn och vuxna tillsammans. Många är de föräldrar har uppskattat möjligheten att få träna tillsammans med sina barn och ungdomar istället för att passivt behöva sitta bredvid och titta på.

- Vi har alltid tränat tillsammans utan ålders- eller könsindelning, berättar Hardy, det finns så många positiva sidor med det, och det bidrar till bra träning för alla, och en väldigt ödmjuk och familjär stämning i våra klubbar, där alla kan känna sig välkomna.

Goju Ryu stilen beskrivs ofta som en lite mjukare stil, med en hel del runda rörelser och tekniker. I Students of Goju Ryu finns även ett stort fokus på att utbilda sina medlemmar i självförsvar. Under prova-på-träningen tränades till exempel hur en angripare med ett tillhygge kan hanteras.

- Vi tränar en bred karate, berättar Hardy, vi är måna om ursprunget och de klassiska mönstren och teknikerna från karatens rötter som



Hardy ger en guidning genom kampsportens spännande historia och visar upp klassiska japanska vapen

mejslats fram och testats under århundraden, men har moderna övningar för bra fysik och rörlighet för en skadefri och funktionell träning. Vi hoppas fler ska upptäcka den här fantastiska träningsformen i Lund,

fortsätter han, för vi ser så ofta härliga exempel på hur personer växer i takt med att utmaningarna i träningen blir fler, och de allra flesta som börjar stannar länge och tränar sen långt upp i åldrarna.



Parövning med Escrima som sen övergår i avväpning