

Tack för alla gratulationer i samband med min shodangradering! Tack kära familj för ert stöd som lett fram till denna milstolpe. Tack Kristian för allt stöd och den kunskap du delat med dig av, du har en stor del i denna framgång. Tack till Bengt Sonesson och Carl-Johan Martinsson för ert engagemang och er vilja att lära ut. Anders och Nelle, ni har såklart betytt jättemycket i den dagliga träningen med fight och kata träning.

För er som hittills inte varit med om det kan jag här berätta lite om mina upplevelser den sista tiden.

Måndag morgon vecka 30! Sitter och äter frukost, gröt och en kopp kaffe. Jag känner mig lite pirrig i kroppen då jag om ett par timmar skall börja på JKA:s sommarläger i Malmö. Normalt sätt är det bara roligt att komma iväg på läger men nu ligger där något mer allvar över hela situationen. Tanken är nämligen att jag skall gradera till shodan (svart bält) på fredag. Tittar ut och konstaterar att det vackra vädret som man lovat inte har infunnit sig ännu, himlen är helt grå och grannens badlakan som hänger på tork lär inte torka än på några timmar.

Sensei Bergkvist kom hämtade upp mig och vi var i Malmö i god tid före första passet.

Träningslokalen började fyllas på och strax innan 10.00 stod 130 karatekas uppställda i 7 led. Flest var svartbältarna därefter brunabältarna. De andra bältesfärgerna fanns representerade men var väldigt få. Först presenterades Bura den högst graderade icke japan i Europa. Denna Bura är från Danmark och är tekniskt ansvarig i Europa för vår organisation. Han är också den första icke japan som i oktober skall undervisa i huvuddojon borta i Tokyo. Han har haft cancer och varit borta ett tag från karaten men är nu tillbaka. Andra instruktörer på lägret är Unic sensei, ansvarig för kata i landslaget, Robert Tegel ansvarig för kumite för samma landslag, Grünstein 6:e dan och såklart vår chefsinstruktör Ted sensei, 7:e dan och högst graderad i Sverige.

Första passet höll Bura själv i och alla bältesfärger tränade tillsammans. Mycket vikt lades på de fundamentala i karaten. Prat/teori varvades med instruktioner och övningar. Träningspasset gav deltagarna mycket att tänka på. Välbehövlig dusch sedan gav vi oss iväg för att äta lunch. Jag och Kristian slog följe med Bengt och Carl-Johan från Hässleholm samt Jonas från Carlshamn som också skall pröva för shodan. På kinarestaurangen träffade vi på ett helt gäng från Örkelljunga KK, vilket ledde till en uppsluppen stämning på restaurangen. Promenad i solen som nu kommit fram och värmdde upp gator och torg innan det var dags för nästa pass. Vi brunbältare fick nu den stora salen och trängingen drog igång med en ordentlig intensitet för sensei Bura. Vi fortsatte med många av de övningar vi gjort på förmiddagen plus några nya och Bura pratade mindre och "piskade" på oss ganska ordentligt. Efter detta pass var dräkten fullkomligt genomblöt och golvet i lokalen såg nästan nybonat ut, många lite vätska hade passerat ut ur våra kroppar vid det här laget. Dags för rast, 30 min och dräkten kändes tung och kall när vi gick in och skulle köra sista passet för Ted sensei. Ibuko (andningsteknik) och kime var genomgående för detta pass. Frukantvärt trött och sliten kunde jag när jag kom till omklädningsrummet konstatera att vätskebalansen från min kropp hade förflyttats från hud genom dräkt och hela vägen genom bältet. En underbar känsla av välbehag infann sig och jag satte mig nöjt ner i passagerarsätet i Kristians bil för att åka hemåt. Väl hemma hade jag planer på att måla huset och lägga plattor. Fick nöja mig med att äta för att sedan dra mig tillbaka.

Ny morgon, klar blå himmel och när jag gick ut till bilen kände jag hur solen började värma redan. Redan innan uppställning kände man hur varmt det skulle komma att bli i lokalen. Med stora fönsterpartier längst två sidor av dojoen och över hundra deltagare som kommer göra sitt yttersta i varje teknik. Redan två steg in i uppvärmningen kom de första svettpärlorna men vis av erfarenhet

hade jag på vägen till Malmö redan hållt i mig en liter vatten. Efter första passet drog vi mot Möllevångstorget för lite mat. Pannbiff kokt potatis och brunsås. Bengt var med och undrade om det skall ställas till med fest på fredag. Jag svarade att jag inget sådant har planerat då jag inte känner för att ta ut något i förskott. Det är dock en del kvar som skall läras in och vi har hittills inte märkt av några grundtekniker som skall visas upp på graderingen. Många av mina "brunbälteskolleger" har dock kommit över papper med tekniker som de hävdar mer eller mindre alltid kommer på en shodangradering. Passade på att fotografera mig eftersom man skall lämna in bilder på sig själv inför graderingen. Kristian hittade en frisör som kapade håret på honom medan jag satt och lapade sol på en parkbänk någonstans i närheten av Triangeln.

Träningspass nummer två för dagen drog igång vilket är det som kallas graderingspasset. Bura fick alla som skulle graderas till shodan eller högre och nu körde han igång med graderingstekniker. Alla de som kommit över graderingsteknikerna till shodan sedan innan och övat på dessa kunde bara konstatera att det inte var i närheten av vara samma tekniker. Vi körde stenhårt och Bura gick runt och rättade till och rättade till. Kristian satt hela tiden och antecknade teknikerna för att jag sedan skulle kunna memorera dem och ha en liten möjlighet att köra hemma på kvällarna fram till examination.

Efter en vila gick till en annan lokal där Grünstein väntade på oss. Ett A-lag i hockey har fräschare omklädningsrum än denna lokal. Det gjorde dock inte så mycket för Grünstein körde ett pass där han verkligen framkallade max från oss deltagare och bunkai på heian nidan samt lite "fultekniker" gjorde att vi snabbt glömde bort odören. Trötta och nöjda med dagen körde vi hemåt. Målning av hus och plattläggning fixade jag helt enkelt inte idag heller.

Onsdag morgon solen skiner även idag från en klar blå himmel och jag känner mig taggad för träning. Jag vet dock inte om jag skall köra med tigerbalsam, Voltaren eller båda delarna för vissa delar av kroppen. Väl nere körde vi igång med uppvärmning i vanlig ordning vilket kan tyckas helt överflödigt med tanke på att man blev varm i kroppen bara man steg in i dojon. Bura sensei tog hand om brunbältena och det blev ordentlig genomgång av samtliga tekniker som kommer på graderingen. 27 brunbältare var som tjurarna i disneyfilmen Ferdinand, alla ville visa sig från sin absolut bästa sida. Bura talade dock ganska snart om för oss att vi måste göra ännu bättre ifrån oss. Han påtalade också att det han kunde hjälpa till med var att tala om hur vi skulle göra, resten var upp till oss elever. Helt slut duschade vi och stack ut på stan för att få lite mat i oss. Pasta för min del vilken var helt ok utan att vara någon smaksensation. Vi strosade omkring lite och hamnade ganska snart vid träningslokalen där vi satte oss ner och slappade. Gick igenom lite tekniker och konstaterade att vi närmade oss med stormsteg. Drack en liter vatten till satte på sig dräkten som legat och soltorkat i bilen. In i salen och ett pass till för Bura sensei. Nu med inriktning på kata. Vi fick själv köra heian kata i en halvtimme innan Bura kom bort till oss, tittade på början av heian nidan för att avbryta oss efter typ tre tekniker. – detta ser inte alls bra ut sa han. Ni måste veta vad ni gör inte bara kunna rörelserna. Han gick snabbt igenom heian nidan och heian sandan. Helt slut fysiskt men även full av intryck. Sista passet för dagen blev med Ted sensei. Kimen, kimen och åter kimen när vi körde ju ippon.

Torsdag och nu började folk se riktigt slitna ut, tejpade fötter fingrar och andra stöd. Lukten av linement var påtaglig. Jag och de andra brunbältena fick ett pass med Grünstein. Kimen, kata och tajming. Övningarna vi körde kan för de flesta verka ganska enkla, vilket de egentligen är men när

man koncentrerar sig hela tiden och samtidigt vill visa att man faktiskt tar åt sig av vad instruktörerna talar om, kanske man krånglar till övningarna lite för mycket. Grünstein öppnade med att tala om att han blivit tillsagd av Bura sensei att vi måste förbättra oss rejält för att det ska vara lönt att göra testet nu. Alternativet skulle vara att vänta tills man kände sig mer redo. Nu fanns det inget som hette vänta till nästa tillfälle för min del, jag är en obotlig tävlingsmänniska. Dessutom kostar det en hel del pengar och för att inte tala om tiden man lägger ner. Grünstein sa redan efter några tekniker, - det var ju inte så dåligt som han hade väntat sig. Jag tänkte på att det kanske var så att man nu i sista minuten började bygga upp vår självkänsla igen efter dagar av mycket stränga påtalanden. Det blev en hamburgare med pommes på Möllevångstorget efter passet. Regnet började smattra lite lätt på uteserveringens tältduk och vi bestämde oss för att skynda tillbaka till Enighet (träningsanläggningen). Vi var några stycken som satt och slumrade till lätt böjda över borden. Idag hade jag och Jonas från Carlshamn bestämt oss för att byta om lite tidigare och köra lite extra bunkai innan eftermiddagens första pass skulle börja. Trötta och fullkomligt utan kimen körde vi lite övningar för att stärka oss själva. Nästa pass drog igång och Bura höll i detta för oss brunbälte och svartbälte som skulle graderas. Han körde dock nästan hela passet med svartbältarna och vi fick själva köra Bassai dai. De sista minuterna körde han igenom grundteknikerna med oss. Vi körde över tiden med 10 minuter och därefter kom Ted sensei in i lokalen och gjorde på sitt alldeles egna övertydliga sätt klart för alla att man skulle lämna lokalen om man inte hade godkännande från sin klubbinstruktör att gradera. Ett par svartbälte lommade iväg. Sedan gick han igenom vad han ville ha in från oss som skulle graderas, fotografier, 3 st, ifyllda papper om graderingen. Efter detta fick vi tio minuters vila innan det var dags för ett pass med Bura och Miroslav Unic. Körde igenom kata och bunkai på dessa. Bassai dai körde vi bara 2 gånger. Några nya saker för mig att lägga till i kunskapsbanken blev det.

Morgonen dagen G (gradering). Kunde inte tänka på så mycket annat än just hur det skulle bli. Gick en runda med hunden och försökte hela tiden fokusera på känslan av att jag skulle bli uppkallad och tilldelad shodan. Men hela tiden kom det tillbaka en liten ängslan av att det faktiskt kanske skulle kunna bli så att jag fick stanna kvar och att de ropade upp alla de andra namnen. Dessa tankar slogs mot varandra hela tiden. På väg ner till Malmö gick jag igenom bunkai med Kristian. Kristian peppade mig och menade på att det kommer gå bra. Vi pratade om att det sällan brukar vara några som inte klarar det och de gånger det hänt har det varit stora fel som begåtts. Jag sa till Kristian att jag var sliten och det sista jag ville var ett pass med Ted sensei. Anledningen var bara den att hans pass är riktigt krävande och ha ett sådant pass precis innan gradering, stod inte högst på önskelistan.

Efter uppvärmingen blev det ett pass för Ted sensei. Sista chansen att visa att man menade allvar och att man inte tänkte åka hem utan det svarta bältet. Ted påpekade att det inte alls var tvunget att ta testet, att det var bortkastade pengar om man inte kände sig helt redo. Alla hade dock samma inställning, att om man valt att åka hit, fått tillåtelse av sin instruktör, tagit ledigt från jobbet och försakat sin familj så skulle man givetvis testa. Även om man efter passet kunde använda sin dräkt som vätske reservoar så kändes det helt ok. Jag behövde inte oroa mig för att inte vara tillräckligt varm i muskler och leder. Passet avslutades och vi fick en halvtimme på oss innan det var dags. Min fru och barn dök upp utanför dojo fönstret för att supporta mig. Kristian fanns ju såklart där och Anders men även Carl-Johan från Hässleholm valde att stanna och supporta. Alla kom med uppmuntrande kommentarer och det kändes jättebra med det stödet. Jag började några minuter innan uppställning gå in i mig själv allt mer. Graderingen drog igång, Bura och Ted satt vid ett bord och skulle kolla in kata och ju ippon. Vid ett annat bord satt Grünstein, Kent Rantzow, Leslie och

Bengt och de hade till uppgift att kontrollera grundtekniker och senare även fight. Vi var många och vi körde teknikerna fyra och fyra. När jag upptäckte att Bengt satt vid bordet infann sig en liten känsla av trygghet, jag har ju graderat så många gånger för honom och han vet ju vad jag går för. Samtidigt är Bengt så fullkomligt ärlig i sina bedömningar att han absolut skulle hugga ner på minsta sak som man inte gör ordentligt. Jag körde grundteknikerna riktigt bra tyckte jag. Efteråt på en filmsekvens tyckte jag mig se en aning trötthet i vissa rörelser. Efter detta var det direkt dags för kata. Grupperna innan hade börjat med Bassai dai och sedan en heian kata. Såg några som fick tekki shodan. Jag hoppades innerligt att inte jag skulle få den som extra kata, visserligen en häftig kata men jag har inte övat den på jättelänge. Man körde kata två och två och paret innan mig fick tekki shodan. Jag körde igång med bassai dai och den flöt på riktigt bra. Inga kommentarer från Bura eller Ted sensei. Som andra kata blev det heian nidan, jag pustade ut och drog igång. Precis innan kiai fastnar foten i golvet, knappt märkbart skulle jag tro, jag såg att Bura satt och granskade mig och jag så bara rakt igenom honom och fortsatte. Kata slut, fortfarande ingen kommentar. Jag tolkade detta som klart godkänt. Nu kände jag verkligen medvind och såg framemot Juippon och fight. Juippon satte igång och det flöt på riktigt bra. Inga större felaktigheter eftersom vi inte fick några kommentarer på detta heller. Flera andra fick olika kommentarer från Bura och Ted. Figheten drog igång och 210 cm Leslie som var mattdomare talade om för oss att det inte rörde sig om poängkarate. Vi skulle helt enkelt bara mata på med teknik efter teknik. En minut in i matchen ser jag en klar öppning och gör en glidning in med gyaku zuki yodan, min motståndare hade tydligen bestämt sig för något liknande. Jag känner hur jag touchar hakan på honom innan hans näve dundrar in i min käke. Jag vänder mig om och funderar på att lägga mig ner, men kommer snabbt till sans och vänder mig om igen för att möta min motståndare. Leslie tittar på mig från ovan och frågar om det är ok att fortsätta. Jag finner mig snabbt och säger lite skämtsamt att om det svarta bältet hänger på att jag fortsätter så självklart är jag redo. Matchen tar slut och vi har förmodligen gjort ett ganska gott intryck. Ingen av oss kände oss oroliga för det. Det tog tre sekunder att tänka detta innan jag blev uppkallad att gå en match till mot en yngre kille. Leslie smålog och sa att det kan vara det svarta bältet som hänger på om jag går upp igen. Jag tryckte killen framför mig under en stund med sparkar och slag och sedan bröt man matchen.

Bland de sista i vår grupp att gå fight var Jonas som efter en stunds fightande fick sig en riktig drake mot sidan av läppen. Blodet formligen skvätte omkring. Han var fullkomligt rödfläckig på sin vita dräkt. Det visade sig vara en tand som gått rakt igenom huden, dock utan några som helst tandskador. Vi blev utskickade i korridoren utanför dojoen medan senseierna skulle överlägga om vilka som skulle klara testet. Efteråt fick jag reda på att alla sex skulle säga ja eller nej på varje person. (minst 4 ja för att klara sig alltså). Jag stod som nummer tolv i ledet när vi åter kom in i salen. Första personen klarade det och andra personen också. Det kändes bra, flera till på rad blev framkallade, några som jag jämförde mig med och tänkte, att fixade dom det så kommer även jag göra det, men så helt plötsligt hoppade man över ett par personer, nervositeten kom tillbaka. Det var ju visserligen inget jag kunde påverka längre men jag kunde redan känna känslan av att inte ha klarat det, att stå kvar där med böjt huvud och tänka på all den tid man lagt ner för att komma dit man är. Peter, personen innan mig i ledet och som jag gått ju ippon och fight med blev framkallad, tiden stod nästan still men så hör man Leslies röst ropa upp Kristofer Gärdby och därefter säga shodan. Precis så här hade jag flera gånger föreställt mig att det skulle vara och kännas men den riktiga känslan övervann alla tidigare tankar om hur det skulle kännas. Nu var det klart jag hade blivit tilldelad shodan (svart bälte) i shotokan karate. Vi var många som tränat ihop och som nu gladdes ihop, Jonas kom

hoppande med sin blodiga dräkt och vi kramade om varandra, en fantastisk känsla. Samtidigt gick tankarna till alla de om inte klarade sig. Tomheten i deras blickar och deras försök att förstå vad som gått snett var jobbigt att se. Jag gick ut i korridoren som leder till omklädningsrummen, där möttes jag av Kristian sensei som kom emot mig med öppna armar kramade om mig, gratulerade mig och överlämnade en välbekant kartong. En kartong som jag sett tidigare i affären SBI. Jag såg de japanska tecknen på kartongen och lyckan var fullkomlig. I kartongen fanns mitt svarta bälte. Gratulerade gjorde även Carl-Johan och Anders och sedan hör jag ett par välbekanta röster, det var Saga och Fanny (mina döttrar) som kom rusande genom korridoren och kastade sig runt mig. Dessa kramar kändes helt underbara.