



SVENSKA BUDO &
KAMPSPORTSFÖRBUNDETS

ANLÄGGNINGSGUIDE

ARBETSGRUPP

Mats Lilja, projektledare och författare
Svenska Budo & Kampsportsförbundet

Magnus Ledin, verksamhetsledare
Svenska Budo & Kampsportsförbundet

Ida Brogren, illustratör

VRES

Johanna Bjuhr Escalante, Art Director
Graphera

PROJEKTSTÖD

Arbetet med att ta fram denna guide har möjliggjorts med delfinansiering från Riksidrottsförbundets Projektstöd SF.

© Svenska Budo & Kampsportsförbundet 2022

INNEHÅLL

INTRODUKTION TILL GUIDEN	4
SB&K:S ORGANISATION	8
VÅRA IDROTTER	9
VISION & VÄRDEGRUND	10
FRAMTIDENS KAMPSPORTSANLÄGGNINGAR	12
Förstärkt design för fysisk litteracitet	12
IKSU Kampsport känner trygghet i en stor förening	14
Kommunen byggde ny våning i Olofström	17
Kampsportens Hus ett danskt prestigeprojekt	20
Arkitekten: "Kampsportslokaler bidrar till stadslivet"	24
DET HÄR BEHÖVER VÅRA IDROTTER	27
Aikido	28
Allstyle	30
Armbrytning	32
Brasiliansk jiu-jitsu (BJJ)	34
Bujinkan	36
Capoeira	38
Defendo	40
Filippinska kamparter (FMA)	42
Glima	44
Hema	46
Iaido	48
Jodo	50
Jujutsu	52
Kempo	54
Kendo	56
Kickboxning	58
Krav maga	60
Kyokushin	62
Kyudo	64
Mixed martial arts (MMA)	66
Muaythai	68
Naginata	70
Shorinji kempo	72
Submission wrestling	74
Systema	76
Taido	78
Wushu	80
GOLVUNDERLAG	82
FÖRFATTARENS TACK	83

INTRODUKTION TILL GUIDEN

En av de största utmaningarna för kampsportsföreningar i Sverige är bristen på funktionella och ekonomiskt hållbara träningslokaler. Många av föreningarna är förpassade till lokaler som egentligen inte är lämpliga för deras idrotter och som också hindrar dem från att utveckla sin verksamhet. Det drabbar inte minst barn och unga som vill börja att utöva kampsport men som inte får plats i de i många fall begränsade träningsgrupperna.

Många kampsportsföreningar upplever också att de inte är prioriterade i kommunala anläggningar och att det ibland kan vara låg kunskap om budo och kampsport bland tjänstemän och lokalpolitiker. Detta visade också bland annat Kampsportsutredningen, som RF-SISU Stockholm genomförde bland distriktets kampsportsföreningar 2019–2020.

För att underlätta för våra idrottsföreningar och underförbund i deras kontakter med exempelvis kommuner och hyresvärdar så har Svenska Budo & Kampsportsförbundet skapat denna guide där uppgifter om våra 27 idrotters lokalbehov finns samlade. Bland annat går vi igenom önskade golvunderlag för alla idrotterna.

Under rubriken *Framtidens kampsportsanläggningar* tittar vi på hur man bör tänka framöver när det gäller moderna och praktiska lokaler. Som inspiration har vi även besökt två av förbundets föreningar, i Umeå och i Olofström, samt nya mångmiljonsatsningen Kampsportens Hus i Köpenhamn. Det är tre platser med helt olika förutsättningar men med den gemensamma nämnaren att utvecklingen av lokalerna har skett i samförstånd mellan idrottsföreningarna och hyresvärdarna.

Vi har i denna guide även tagit med vad som krävs för tävling och uppvisning i de fall då detta är aktuellt. Förhoppningen är att dessa uppgifter kan användas inte bara för befintliga idrottslokaler utan även vid planeringen av nya.

När det gäller tävlingar har vi fokuserat på respektive idrotts tävlingsyta, till exempel den storlek en tävlingsmatta kräver. Det förutsätts i våra sammanställningar att lokalerna i övrigt har utrymme för exempelvis publik, domare, sekretariat och dopingkontrollanter.

Mats Lilja, projektledare

TILLGÅNG TILL FÖRVARING

Många av våra föreningar har stort behov av förråd i anslutning till träningslokalerna. Boxningssäckar, mittsar, handskar samt andra redskap och hjälpmedel är skrymmande och därmed svåra att transportera till och från träningslokalerna.

ALLMÄNNA ÖNSKEMÅL

Utanför denna guides uppdrag finns också generella önskemål inom idrottsrörelsen på alla typer av idrottsanläggningar. Dit räknas exempelvis önskemål om:

- Anpassningar enligt Svenska Parasportförbundets manual för tillgänglighet.
- Fräscha, ventilerade och välstädade lokaler.
- Omklädningsrum med toaletter och duschar.
- Möjligheter till att utöva styrketräning och konditionsträning.
- Tillgång till eluttag och wifi.

GOLVUNDERLAG INOM KAMPSPORT

Det finns generellt sett tre olika typer av golv som används vid kampsportsträning.

Trägolv behöver ha samma egenskaper som golvet i en gymnastiksal – en stötupptagningsförmåga och en anpassad friktion för att inte vara för halt eller för strävt.

Tunn kampsportsmatta brukar vara en pusselmatta som är cirka 2,5–3 centimeter tjock. Denna typ av matta används i idrotter som tränar stående.

Tjock kampsportsmatta brukar vara 4–5 centimeter tjock. Mattorna är dämpande i sig men kräver ändå ett underliggande golv med viss stötupptagningsförmåga. Dessa mattor ska som regel inte beträdas med skor. Det finns framför allt två olika typer av tjock matta – tatami och pusselmatta.

KÖNSNEUTRALA OMKLÄDNINGSRUM OCH TOALETTER

På RFSL:s hemsida finns det information om hur man kan arbeta för tillgänglighet och inkludering när det gäller omklädningsrum och toaletter. Fastighetsägare, idrottsföreningar och arrangörer behöver fundera på vilka lösningar som passar just er verksamhet bäst utifrån era förutsättningar och era besökares behov.

KAMPSPORTSLAGEN

Idrotter som innehåller slag, sparkar eller annat våld mot huvudet faller under kampsportslagen. För dessa idrotter krävs det sedan den 1 januari 2007 tillstånd för att arrangera matcher och turneringar.

Ansökningar om tillstånd för att anordna sådana matcher prövas av Kampsportsdelegationen vid Länsstyrelsen i Örebro län. Länsstyrelsen har även i uppdrag att utöva tillsyn enligt kampsportslagen.

KNIVLAGEN

I Sverige är det generellt sett förbjudet att bära vapen. Men vissa av våra idrotter använder olika sorters vapen och vapenattrapper i sin utövning. För att dessa ska räknas som lagliga måste förutsättningarna för undantag i knivlagen vara uppfyllda – vanligtvis att man endast transporterar redskapen till och från träning eller tävling.

Utöver vad som är juridiskt korrekt är det också viktigt att ha med sig vad som är lämpligt uppträdande. Transport av vapen ska alltid ske i avsedda fodral och utan att väcka frågor eller oro hos andra. Vid uppvisning eller tävling utomhus eller på annan allmän plats bör arrangerande förening se till att relevanta myndigheter som exempelvis polisen är informerade. Det åligger också samtliga utövare att själva sätta sig in i gällande lagstiftning.

LÄS MER

För mer information om lokaler, anläggningar och tillgänglighet rekommenderar vi bland annat följande läsning:

- Kampsportsutredningen (RF-SISU)
- Över stock, snö och sarg (RF)
- Manual för tillgänglighet (Svenska Parasportförbundet)
- Könsneutrala omklädningsrum och toaletter (RFSL)

Aktuella länkar och fler tips finns på vår hemsida
www.budokampsport.se/forbund/anlaggning.

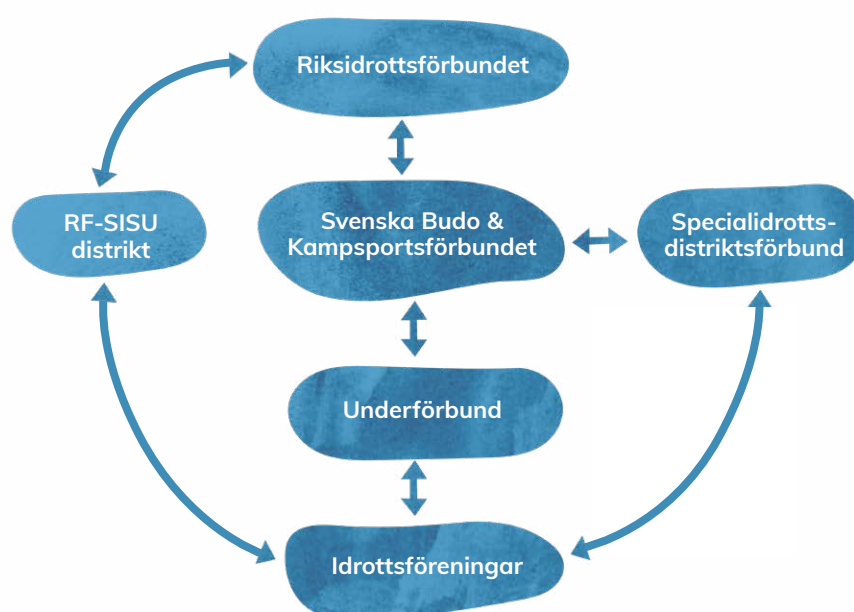


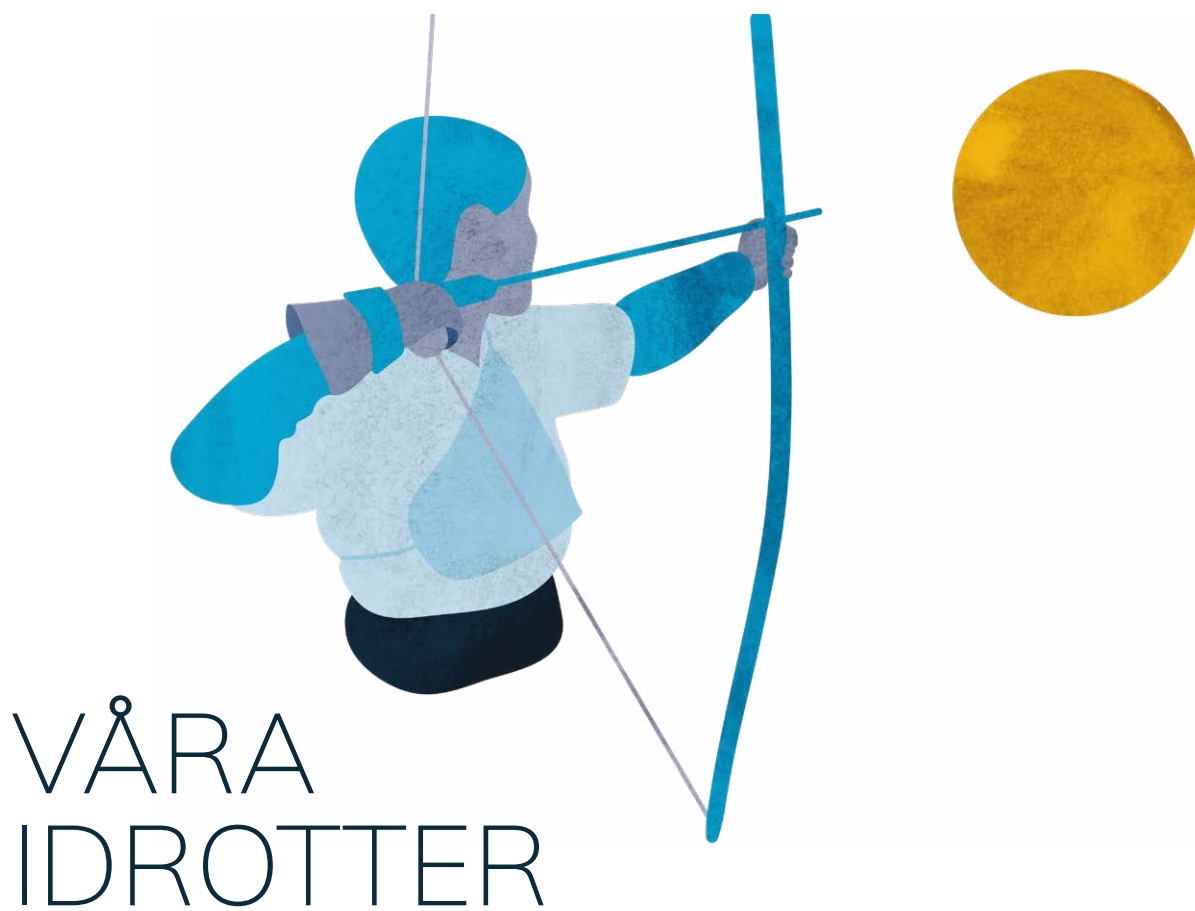
SB&K:S ORGANISATION

Svenska Budo & Kampsportsförbundet (förkortat SB&K) är ett av special-idrottsförbunden inom Riksidrottsförbundet. Förbundet bildades 1960 med judo som enda idrott. Men redan under 1960-talet tillkom även andra traditionella japanska kampkonster (*budo*) samt kampkonster från andra östasiatiska länder. Med tiden har ytterligare kampsporter tagits upp i förbundet samtidigt som andra idrotter (bland annat judo) har lämnat för att i stället bilda egna special-idrottsförbund inom Riksidrottsförbundet.

Inom SB&K hanteras idrotterna i olika underförbund (UF). Dessa är egna juridiska personer med ansvar för sina respektive idrotter, verksamheter och landslag. SB&K:s främsta uppdrag centralt är att sköta den övergripande verksamheten och att fungera som länk mellan Riksidrottsförbundet och underförbunden.

Idrottsföreningar verksamma inom en eller flera av Svenska Budo & Kampsportsförbundets idrotter är medlemmar i respektive underförbund men också i SB&K. Totalt under 2022 var antalet anslutna idrottsföreningar cirka 800. Inom Svenska Budo & Kampsportsförbundet finns också sju specialidrottsdistriktsförbund (SDF). Dessa distrikt är uppdelade geografiskt och organiserar de idrottsföreningar inom SB&K som huserar där, oavsett underförbund.





VÅRA IDROTTER

Totalt ingår 30 olika idrotter i Svenska Budo & Kampsportsförbundet. Under 2022 organiserades 27 av dem, fördelade i 18 underförbund. Dessa 27 idrotter finns presenterade med ett uppslag var i denna guide, där det också framgår vilket underförbund som idrotten hör till.

16 av underförbunden organiserar endast en idrott vardera – exempelvis organiseras aikido av Svenska Aikidoförbundet. Svenska Kampidrottsförbundet organiserar däremot sex idrotter (defendo, FMA, glima, kempo, krav maga, systema) och Svenska Kendoförbundet organiserar fem idrotter (kendo, iaido, jodo, kyudo, naginata).

Idrotter väljs in via Svenska Budo & Kampsportsförbundets årsmöten. Om en proposition (från SB&K:s styrelse) eller motion (från någon av medlemsföreningarna, underförbunden eller distrikten) om en ny idrott skickas in till stämman så är det sen de röstberättigade medlemmarna som avgör frågan.

Exempelvis så valdes sambo, savate och sumo in på årsmötet 2015. Ingen idrottsförening inom SB&K organiserar emellertid någon av dessa idrotter, varför de heller inte uppmärksammas i denna guide.

VISION & VÄRDEGRUND

Svensk budo & kampsport – hjärta i samhället

Vi vill vara en central del i samhället,
så som hjärtat är en central del av människan.



STARKT HJÄRTA

Vårt hjärta slår för engagemang, kämpavilja och självkontroll där alla har möjlighet till utveckling.



VARMT HJÄRTA

Vårt hjärta slår för en trygg idrott där vi bemöter varandra med ömsesidig omsorg och visar tillit, empati och vänskap.



ÖPPET HJÄRTA

Vårt hjärta slår för öppen mångfald genom en inkluderande, jämlik och jämställd idrott.



FÖRSTÄRKT DESIGN FÖR FYSISK LITTERACITET

Framtidens kampsportsanläggningar ska stimulera till rörelse och ska därför utformas med ett fysiskt litteracitet-perspektiv. Fysisk litteracitet (*physical literacy*) är en metod för att skapa förutsättningar för varje individ att vilja och kunna delta i olika former av fysisk aktivitet. Det är en process som genom positiva utmaningar utvecklar rörelsekompetens, självförtroende och motivation till rörelse.

Att designa anläggningar för att skapa motivation och engagemang för rörelse innebär att man utgår från följande fyra punkter.

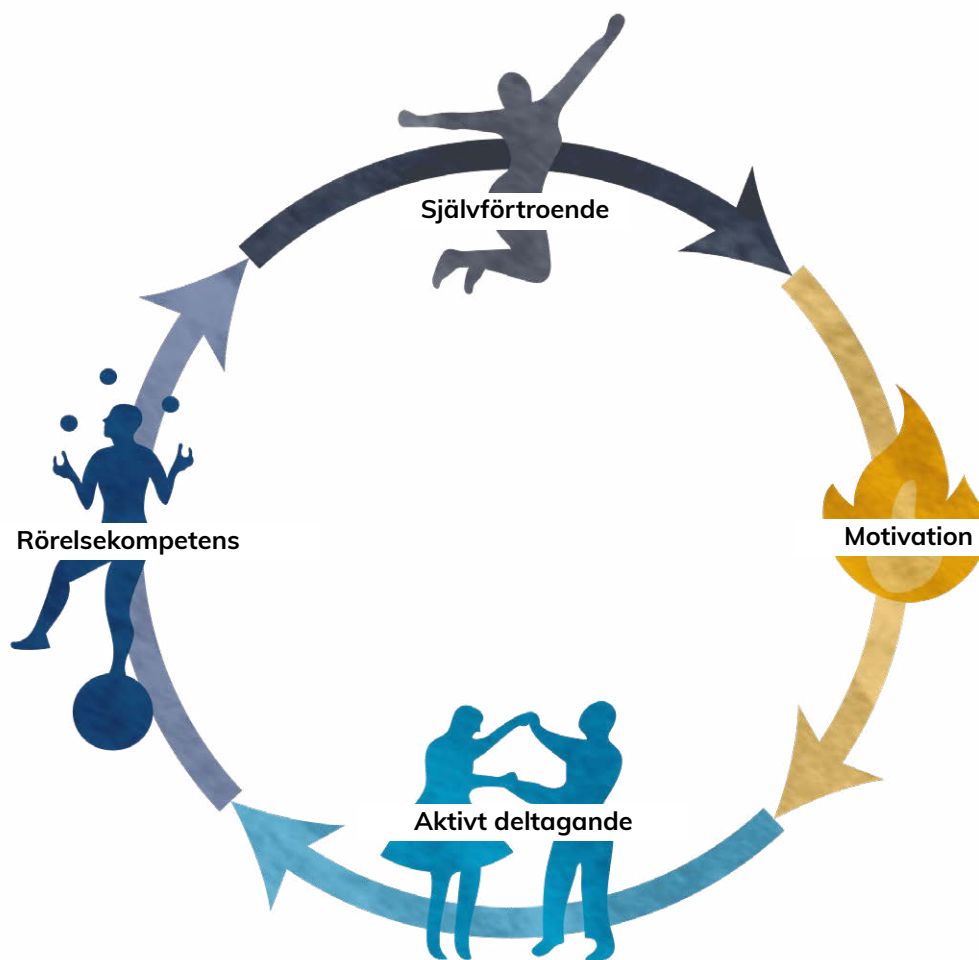
1. POSITIVA UTMANINGAR

Att skapa positiva utmaningar innebär att det finns en utmaning för varje individs förmåga och intresse. Syftet med positiva utmaningar är att alla ska kunna bli stimulerade och skapa en hunger för mer aktiviteter och utmaningar. Vi vet att om en utmaning är för lätt så blir vi uttråkade och är den för svår blir vi frustrerade. Båda fallen resulterar oftast att vi slutar delta. Därför ska den fysiska miljöns design sträva efter att det finns:

- En nivå av utmaning för varje kunskapsnivå
- En typ av utmaning för varje typ av intresse

2. INKLUDERING

Inkludering och tillgänglighet är viktiga faktorer som kan påverka viljan att vara fysiskt aktiv. Därför måste dessa tankar finnas med även i aktivitetsmiljöns utformning. Deltagarnas kön, ålder, kultur och förmåga får inte vara hinder för att kännas sig inkluderad.



3. RISK OCH ADEKVAT SÄKERHET

I nästan alla miljöer finns det risker som måste hanteras. Att hantera en risk är både en källa till utveckling så väl som till glädje. Därför får strävan efter att bygga bort riskmoment aldrig ske på bekostnad av detta. En miljö måste hålla en viss nivå av säkerhet men den måste ligga på en adekvat nivå så att det fortfarande finns hanterbara riskmoment kvar för att kunna utvecklas och ha roligt.

4. RÖRELSEKORSNINGAR

En rörelsekorsning innebär att flera olika typer av aktiviteter finns i direkt anslutning till varandra och att de på olika sätt korsas. När de korsas skapas möjlighet för olika kulturer, åldrar, förmågor och intressen att mötas. Rent konkret innebär det att olika aktiviteter finns på samma plats, att man kan se andra aktiviteter utövas och att man möts på gemensamma aktivitetsytor. Syftet är att skapa intresse och nyfikenhet för fler aktiviteter än de man själv utövar för tillfället. Arkitektur och design ska medvetet främja detta möte mellan olika aktiviteter både inom och utom kampsportens värld.

IKSU KAMPSPORT KÄNNER TRYGGHET I EN STOR FÖRENING

I föreningens egna lokaler på IKSU sport kan kampsportssektionen fortsätta att utveckla sin verksamhet för alla åldrar.

Umeå brukar beskrivas som en stad där "alla tränar". Och framför allt gör man det på jätteanläggningen IKSU sport, som med sina 22 000 kvadratmeter är en av Europas största träningsanläggningar.

1983 byggde föreningen IKSU, IK Studenterna i Umeå, den första sporthallen på Umeå Universitets område. Den anläggningen har med åren sedan byggts ut i flera etapper och erbjuder idag en lång rad olika idrotter

och aktiviteter.

De nyare delarna av anläggningen tillhör det statligt ägda fastighetsbolaget Akademiska Hus men IKSU äger och driver alltjämt större delen av byggnaden genom Stiftelsen Universitetshallen. Och IKSU som förening, medlemmar i bland annat Svenska Budo & Kampsportsförbundet, består idag av hela 16 sektioner. En av dem är IKSU Kampsport.

– Att tillhöra IKSU skulle jag säga



ger oss en ganska stor ekonomisk trygghet. Speciellt nu under pandemiåren, som ju slog så himla hårt mot just kampsporten. Vi fick bra stöd och även om huvudföreningen hade det tufft ekonomiskt så hade vi en bra dialog och vi var aldrig direkt oroliga över att hamna på gatan. Det gav oss också stora möjligheter att snabbt växla ned och upp verksamheten, säger IKSU Kampsports ordförande Sofie Björklund.

Hon är nöjd med hur det fungerar att nyttja en lokal som ägs av samma förening som man tillhör. Totalt är kamphallen, som den kallas, runt 600 m² stor.

– Det är ju inte IKSU Kampsports egna lokaler men vi hyr ju av oss själva på ett sätt. De tillhör ”stora” IKSU och vi betalar för de timmarna som vi är på mattan. Men det är en intern fakturering som sker eftersom vi är en del av samma förening. Så har vi ganska förmånlig hallhyra, berättar hon.

Sofie Björklund har själv sin bakgrund inom judo och tillsammans med framför allt jujutsu och BJJ utgör

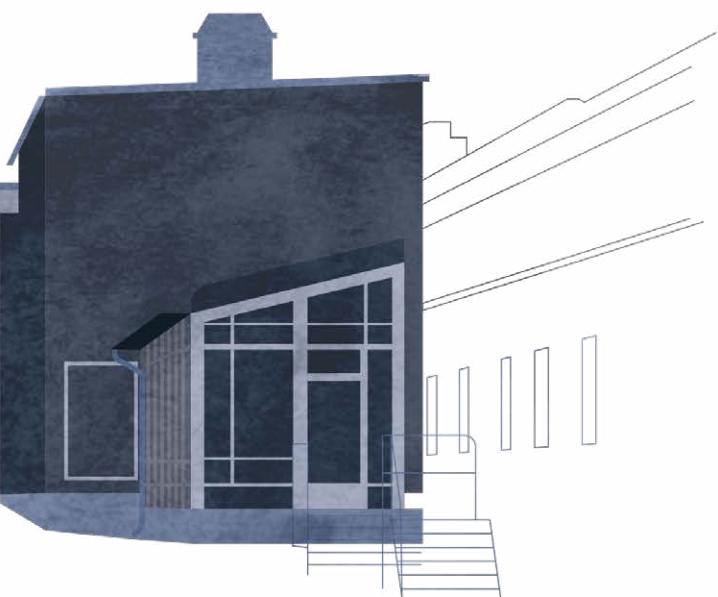
”Inom barnverksamheten tränar våra barn alla våra sporter för att ge en mixad introduktion till kampsporten och en bred kampsportsgrund att stå på.”

idrotterna kärnan i IKSU Kampsport. Föreningens filosofi är att låta de yngre medlemmarna utöva flera olika kamparter.

– Inom barnverksamheten tränar våra barn alla våra sporter för att ge en mixad introduktion till kampsporten och en bred kampsportsgrund att stå på. Sporterna har så pass mycket gemensamt att vi tycker att det går jättebra för barnen att träna alla samtidigt. Vi strävar hela tiden mot att ha ledare på mattan som representerar de olika sporterna. När de sedan kommer upp mot ungdomsnivå är det mer utkristalliserat mellan exempelvis judopass och jujutsupass.

Föreningen har sin verksamhet i en lokal med två separata mattor, redskap och flera förråd som man förfogar över. Det gör att ledarna och utövarna inte behöver ta någonting annat än sin egen utrustning till träningspassen.

Lokalen kan också delas av med hjälp av en vikkvägg mellan de två mattorna på 200 m² respektive 150 m².





Det ger i praktiken två lokaler, som kan användas samtidigt av olika träningsgrupper.

– Tack vare vikkväggen så kan vi bedriva parallella träningar, vilket vi gör ganska ofta. Framför allt för barnen är det i princip alltid två olika pass i gång samtidigt. För vissa vuxenpass är det också två grupper, exempelvis judo i ena hallen och BJJ i den andra, säger Sofie Björklund.

Kampsport är idag den största sektionssföreningen inom IKSU sett till antalet medlemmar (cirka 360).

Man har också föreningens största barnverksamhet.

Med sin permanenta hemvist i rymliga lokaler ger det goda möjligheter till att fortsätta att utveckla sin förening och möta det stora allmänintresset. Och tack vare god ekonomi kan allt fler ledare arvode-

ras på deltid och satsningar på både ungdomsidrotten och vuxenidrotten genomföras.

– Vi har idag ett kösystem, där man får anmäla sitt intresse för att man har ett barn som vill börja med kampsport. Till 2023 ska vi bland annat göra en riktad satsning mot träning för äldre och vi jobbar även mycket med jämställdhet för att få in ännu fler flickor och kvinnor i verksamheten, berättar ordföranden Sofie Björklund. ■



Sofie Björklund, ordförande, IKSU Kampsport.

KOMMUNEN BYGGDE NY VÅNING I OLOFSTRÖM

Den klassiska kickboxningsklubben Gladiator är en av föreningarna som fick ny hemvist efter en satsning på stadens idrottshall.

I **nordvästra Blekinge** ligger bruksorten Olofström. Kanske är man mest känt för just Olofströms järnbruk, som med tiden kom att namnge orten som tidigare hette Holje by.

Men man är också något av ett kampsportsfäste. Trots bara drygt 13 000 invånare i Olofströms kommun, varav drygt hälften i tätorten, så har man en lång historia av kampsportsutövning. Inte minst genom Svenska Budo & Kampsportsförbundets medlemsförening *Gladiator Olofström Kickboxing*, som i mer än 40 år har bedrivit sin verksamhet i staden.

– Föreningen grundades 1980 och utövade då framför allt full contact karate, den amerikanska varianten med sparkar över midjan. Men redan efter några års verksamhet blev vi en renodlad kickboxningsklubb och har varit det sedan dess, berättar föreningens sekreterare och instruktör Jörgen Olsson.

Olofströms idrottshall ligger alldeles invid Holjeån mitt i stan. Det var



tidigare en hall i ett plan, likt många andra liknande anläggningar i landet. Men efter att Olofströms kommun beslutat att satsa mer på ortens kampsportsföreningar så byggdes en extra våning ovanpå den befintliga hallen. Och tre separata kampsportslokaler inrättades.

2012 kunde sedan de lokala idrottsföreningarna inom kickboxning, judo och jujutsu flytta in i sina nya anlägg-

”Jag har tränat med klubben sedan 2003 och klubben hade tidigare varit på flera olika ställen i stan. Bland annat tränade vi i en gammal syslödssal i en skola som numera är riven.”

ningar. Jujutsun har sedan dess lagt ner verksamheten, i deras lokal är det nu i stället Friskis & Svettis, men både Gladiator och Olofströms Judoklubb har nu firat sina 10-årsjubileum i lokalerna.

– Jag har tränat med klubben sedan 2003 och klubben hade tidigare varit på flera olika ställen i stan. Bland annat tränade vi i en gammal syslödssal

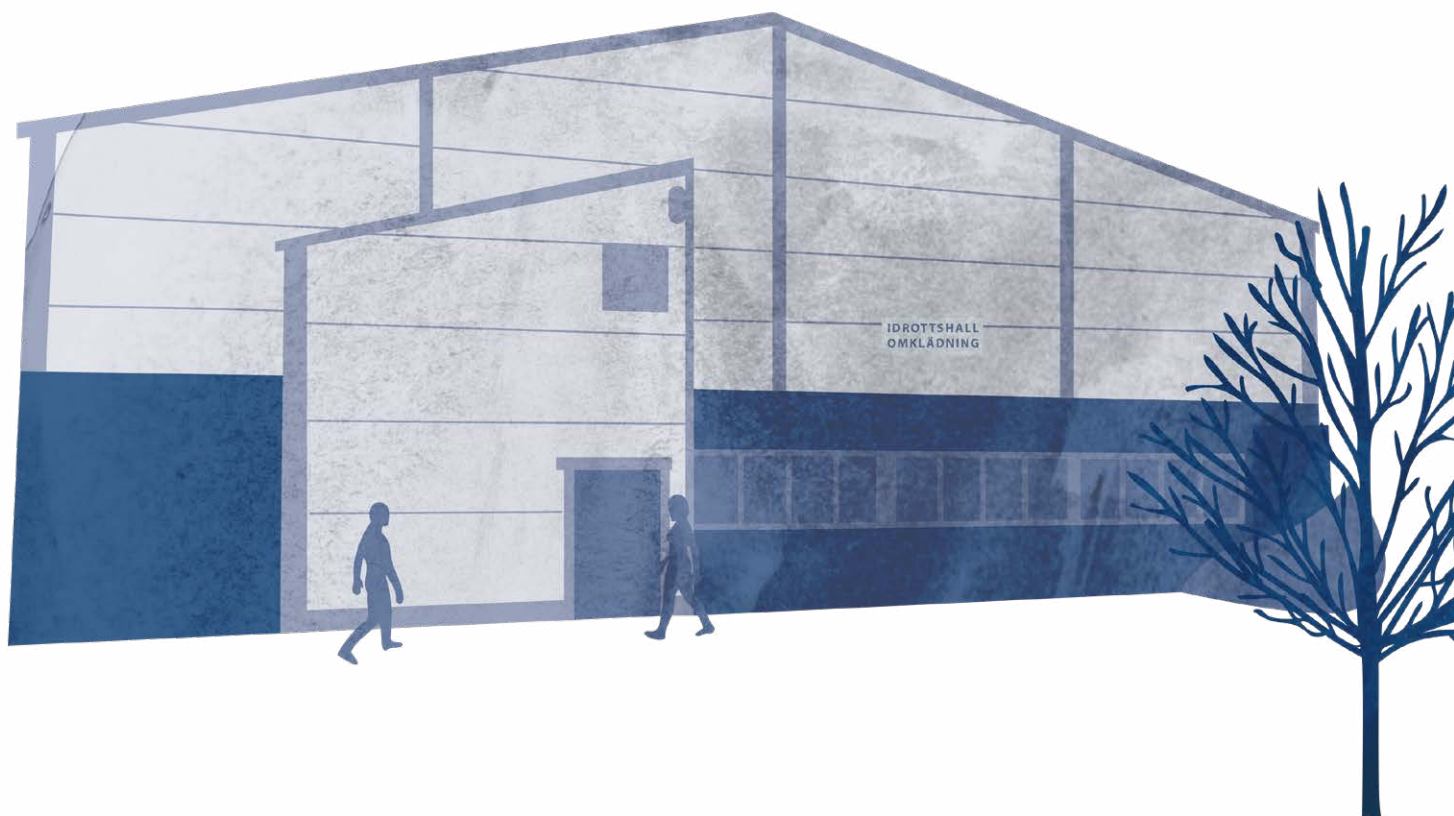
i en skola som numera är riven. För föreningen blev det så klart ett lyft att få vår egen lokal. Och det är ju fler som ser oss när vi finns i centrum, säger Jörgen Olsson.

En annan av föreningens instruktörer är Oliver Eriksson. Han anslöt till Gladiator några år innan flytten till idrottshallen.

– Jag gick hit första gången för att få bra träning. Jag har alltid hållit på med idrott och tidigare kört brottning, ishockey, amerikansk fotboll och judo, berättar han.

Oliver Eriksson elitsatsade på kickboxningen under flera år, något som kulminerade i att han blev svensk mästare i lätt tungvikt i K1 2019. Och även han skriver under på att den egna lokalen i kommunal ägo har gjort mycket för deras verksamhet.

– Det är fina och bra lokaler med fördelaktig hyra, vi är tacksamma över att vi har fått detta. Och att vi får ha





det för oss själva. Jag har varit runt och tävlat och tränat med andra klubbar men jag får inte bättre träning någon annanstans än här, säger han.

Året efter sitt SM-guld i kickboxning blev han även svensk mästare i kettlebell (!). Efter det var det dock sluttävlat för Oliver Eriksson, som i stället ägnat sig åt instruktörsrollen de senaste åren.

– Det blir bara "gobbaträning" för egen del numera. Vi kör på rätt hårt men jag är inte ute och springer milen direkt. Vi är en liten förening och 90% av oss är bara här för att träna och sparras lite.

Men trots att man är en liten förening i en liten stad så håller man verksamheten i gång. Och mycket av det beror på att man har sina egna lokaler, dit alla är välkomna. Drygt 100 kvadratmeter stor med mattor på golvet, egen boxningsring och säckar i taket.

– Vi är en av Sveriges äldsta kickboxningsklubbar. Grundade 1980 och verksamma sedan dess även om vi

"Vi är en av Sveriges äldsta kickboxningsklubbar. Grundade 1980 och verksamma sedan dess även om vi har bytt namn ett par gånger. Esa, en av grundarna, är 64 år gammal och han är fortfarande med och tränar varje måndag."

.....

har bytt namn ett par gånger. Esa, en av grundarna, är 64 år gammal och han är fortfarande med och tränar varje måndag. Gladiator är helt enkelt en härlig klubb med bra gemenskap, säger Oliver Eriksson. ■

KAMPSPORTENS HUS ETT DANSKT PRESTIGEPROJEKT

Mångmiljonsatsningen i Köpenhamn gynnar både kampsporten och staden. Tätt samarbete mellan kommunen och kampsportsföreningarna ledde fram till helt nya lokaler i utsatt område.

Efter många års kamp stod under 2022 Köpenhamns nya Kampsportens Hus färdigt. Ett prestigebygge för dansk kampsport, med sex olika dojos (träningslokaler) fördelade över fyra våningsplan och totalt 3 000 m² yta. Budgeten för bygget var 105,5 miljoner danska kronor. Köpenhamns kommun stod för ungefär hälften av de pengarna, och har åtagit sig att betala för driften framöver. Resten av pengarna kom från tre olika välgörenhetsstiftelser med Den A.P. Møllerske Støttefond i spetsen.

Huset har byggts i ett av hörnen där Frederikssundsvej möter Lygten i stadsdelen Nørrebro – av dagstidningen Berlingske Tidende utnämnd till "Köpenhamns vildaste korsning". Första spadtaget togs av dåvarande överborgmästaren i Köpenhamn den 24 augusti 2020 och efter ungefär två års byggande kunde Kampsportens Hus ta emot sina första grupper

av kampsportare i början av augusti 2022. Officiell invigning blev det emellertid inte förrän den 2 december. Byggnaden består av framför allt betong och stora glaspartier och har ritats av arkitektfirman Entasis. De vann den utlysta arkitekttävlingen och tanken med deras utformning är att den ska knyta an till asiatisk arkitektur och kampsportskultur. I trädgården på baksidan av huset reser sig dessutom en fyra meter hög kobra i trä.

Tre föreningar har flyttat in – Siam Athlete Nation, Nørrebro Taekwondo och karateföreningen Copenhagen Budo Academy. Dessa har fått ett varsitt våningsplan med två dojos på runt 140 m² vardera, förvaringsmöjligheter och tillgång till kök.

Klart störst av dessa tre föreningar är Siam, vars drygt 700 medlemmar framför allt utövar muaythai, brasiliansk jiu-jitsu och submission wrestling.



– På det hela taget är vi jättenöjda med Kampsportens hus. Köpenhamns kommun såg potentialen i våra sporter och gav oss erkännandet vi behövde, säger Siams heltidsanställda ordförande och muaythaiinstruktör Abdul Albarazi.

Han berättar att man från klubbens sida hade jobbat i tolv år för att få till nya och anpassade kampsportslokaler på Nørrebro.

– Köpenhamns kommun la mycket pengar på de klassiska sporterna som fotboll, handboll och simning. Köpenhamn var också den kommun i Danmark med flest kampsportsintresserade ungdomar. Ändå la de väldigt lite pengar på kampsporten.

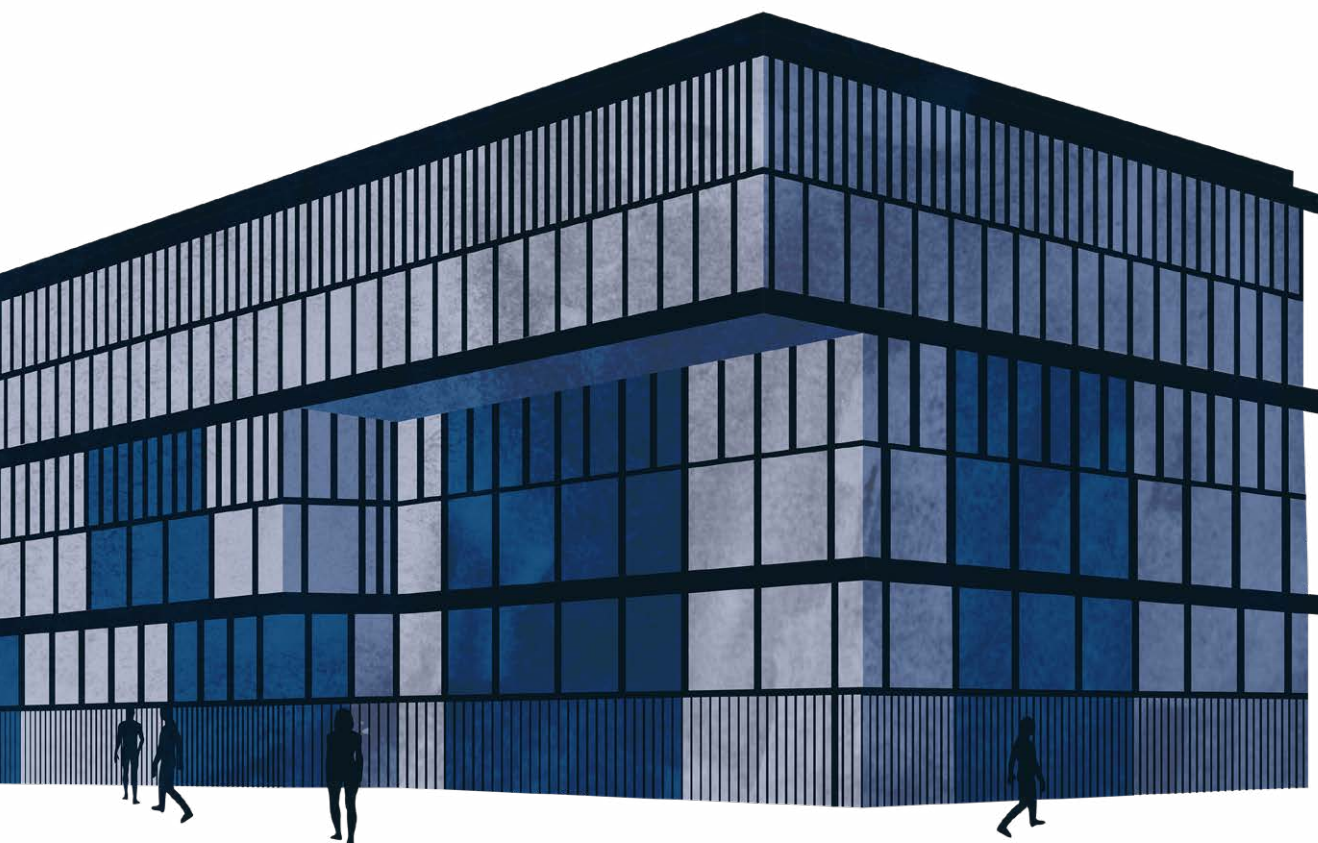
Tillsammans med Nørrebro Taekwondo uppvaktade Siam de styrande politikerna i stadshuset. Och efter årtal av möten och påstötningar

”Köpenhamns kommun såg potentialen i våra sporter och gav oss erkännandet vi behövde.”

.....

nådde man ett genombrott.

– Vi har alltid haft ett tätt samarbete med Köpenhamns kommun men det är inte alltid de olika avdelningarna på kommunen har pratat med varandra. Men till slut beviljade kommunen pengar till en utredning som skulle undersöka om det var möjligt att genomföra en sådan här satsning som vi föreslog. Man kartlade bland annat hur många som sysslade med kampsport och vilka föreningar som var aktuella för ett



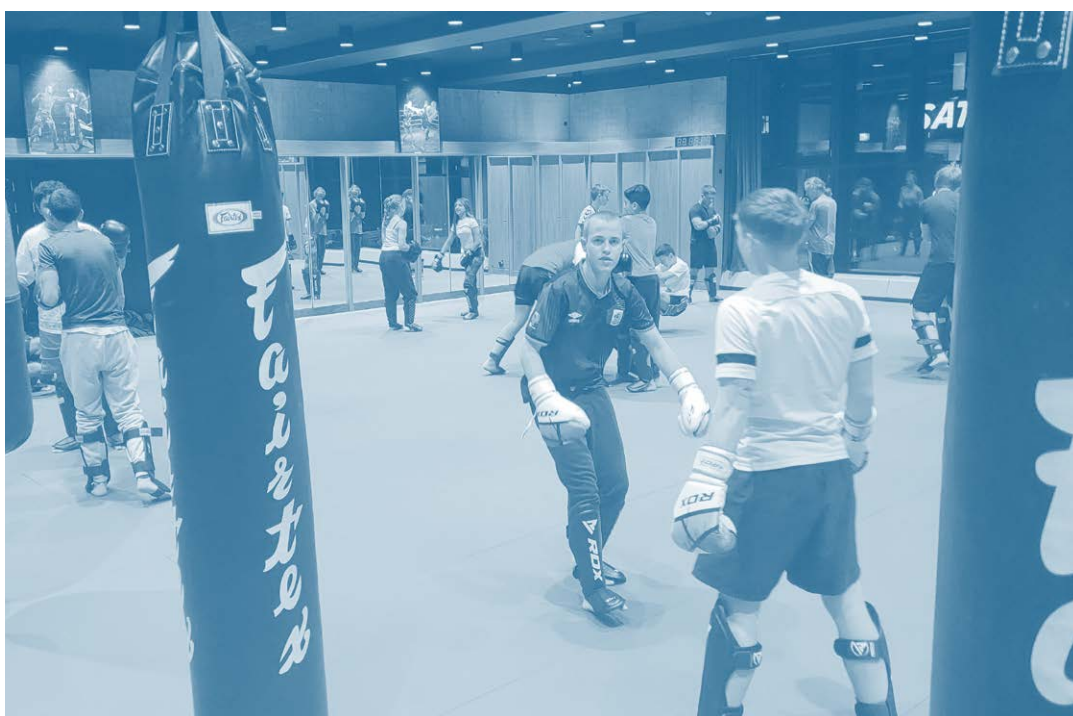
”När det händer något i landet så är det ofta här på Nørrebro det händer. Det är det oroligaste området vi har. Men just därför fanns det många goda skäl till att genomföra det här projektet.”

samarbete. Och om det var ett projekt som skulle fungera.

Utredningen pågick i flera år och landade i den slutsats som föreningarna själva hade drivit – att Kampsportens Hus behövdes för både kampsporten i sig men också för stadsdelen Nørrebro, som ofta pekas ut som Danmarks mest problemtyngda område.

– När det händer något i landet så är det ofta här på Nørrebro det händer, säger Abdul Albarazi. Det är det oroligaste området vi har. Men just därför fanns det många goda skäl till att genomföra det här projektet. Framför allt i det här området och för de som bor här. Och vi i Siam har bevisat för kommunen under många års hårt arbete vilken insats som föreningen gör för området.

Nørrebro är också en stadsdel med många barer och klubbar, som lockar till sig turister och besökare från andra delar av Köpenhamn. Kampsportens Hus är ett av projekten som syftar till att förbättra stadsbilden och även områdets rykte. Byggnadens sex dojos vetter alla ut mot korsningen utanför och efter mörkrets infall lyser de upp kvarteret likt stora skyltfönster. Med skillnaden att det som visas upp är idrott och aktiviteter för barn och vuxna i alla åldrar.



På dagtid står Kampsportens Hus öppet för skolor och förskolor, som intar lokalerna för lek och träning. Och genom Köpenhamns kommuns försorg är det bemannat hela dagen för besökarna. Från eftermiddagen och ända fram till kvällen genomför sen de tre kampsportsklubbarna en lång rad träningspass inom sina olika discipliner.

Blev byggnaden och era dojos som ni hade tänkt er?

– Det finns alltid sådant man kan tänka på i efterhand. Det här blev ett prestigeprojekt även för arkitekterna och fondera, som har sina agendor och idéer för projekten de stödjer. Det finns till exempel bara två små omklädningsrum totalt för alla som kommer hit. Men vi är nöjda med att vara på plats och nu kan jag fokusera på sporten – tidigare lade jag 75% av min arbetstid på administration, säger Abdul Albarazi.

Hur har Kampsportens Hus påverkat er i Siam och dansk kampsport i stort?

– Kampsport i de nordiska länderna har alltid underskattats och den sanna potentialen när det gäller kampsporten och dess hälsoaspekter har missats av många. Det här är en vändningspunkt. Vi är på riktigt nu och både vi och de arbete vi gör för ungdomar och området erkänns på ett annat sätt. Vi märker också redan av ett större intresse för våra sporter.

Har du några tips för att få till någonting liknande i Sverige?

– Den svåraste delen var att belysa problemställningen från början. Det



Abdul Albarazi, ordförande och muaythaiinstruktör på klubben Siam.

.....

var egentligen ingen som visste hur stort intresset för kampsport i Danmark var. Och det ligger också på kampsportsklubbarna att berätta om allt gott vi gör i samhället. När den första utredningen väl påbörjades så var vi säkra på att kommunen skulle inse potentialen i det här. Men det har krävts mycket lobbyarbete gentemot politikerna för att övertyga dem om att våga satsa på oss. ■

ARKITEKTEN: ”KAMPSPORTS- LOKALER BIDRAR TILL STADSLIVET”

Lotta Wersäll, arkitekt och stadsplanerare, vill se fler idrottsytor i centrala lägen i städerna. Hon efterlyser också bättre planering och samarbete mellan de olika aktörerna.

Vilka fördelar finns det för stadsplanerare, arkitekter och andra att planera för idrottslokaler i ett tidigt stadium vid större nybyggnationer och renoveringar?

– Det finns enorma möjligheter med att inkludera lokaler för idrottsföreningar tidigt i planeringen. På senare år har social hållbarhet och folkhälsa blivit viktigare komponenter i stadsplaneringen och verktygen för att göra det håller på att utvecklas. Tillräckliga ytor för idrott, både inomhus och utomhus, behövs för att bygga en hållbar stad.



Och de behövs i bra lägen centralt i varje stadsdel, i närheten av bostäder, kollektivtrafik, skolor och arbetsplatser, säger Lotta Wersäll.

Många av våra idrottsföreningar har visat sig vara både anpassningsbara och påhittiga när det gäller att utnyttja sina lokaler på bästa sätt. Hur kan man dra nytta av det?

– Bristen på idrottshallar lyfts ofta fram som ett växande problem och bristen på idrottslokaler ses ofta som synonymt med brist på idrottshallar. Men för att tillgodose alla de utrymmen för idrott som behövs så måste ett större utbud av lokaler inrymmas i fler typer av byggnader. Medan många idrotter behöver specifika typer av rum, redskap och underlag kan ofta budo och kampsport inrymmas i mer generella lokaler som enkelt kan anpassas för ändamålet.

Har du några exempel på hur det skulle kunna fungera?

– Våra städer har genomgått ett skifte de senaste åren där pandemin har bidragit till krympande kontor och butiksdöd, där den senare har pågått mycket längre. Nya sätt att arbeta, handla och mötas ställer helt andra krav än vad vi har varit vana vid. Många butiks- och kontorslokaler står tomma och ofta har dessa lokaler precis det som krävs för att kunna bli en lokal för exempelvis budo och kampsport. De fastighetsägare och förvaltare som vågar bygga lokaler för kampsport kommer nog att märka att det finns ett stort behov att fylla och hyresgäster i kö.

Hur skulle en kampsportslokal kunna påverka stadsbilden positivt?

– Ofta brottas planerare och arkitekter med svårigheten att åstadkomma

”En kampsportslokal med ett fönster mot gatan kan ge lika mycket stadsliv som en butik eller annan kommersiell verksamhet, ofta mer då den också är befolkad på kvällstid.”

.....

tillräckligt stadsliv genom levande och öppna bottenvåningar mot gator och allmänna platser. De lägen som inte har underlag för butiker och kaféer blir ofta slutna bottenvåningar som är mörka och otrygga och sin tur gör miljön runt omkring mörk och otrygg. En kampsportslokal med ett fönster mot gatan kan ge lika mycket stadsliv



som en butik eller annan kommersiell verksamhet, ofta mer då den också är befolkad på kvällstid. Det bidrar inte bara till större trygghet i ett område utan också till att fler kan hitta dit och bli en del av det lokala föreningslivet än om föreningarna är hänvisade till lokaler i sämre lägen med sämre kommunikationer och synlighet. Ett bra exempel på det är nybyggda Kampsportens Hus på Nørrebro i Köpenhamn.

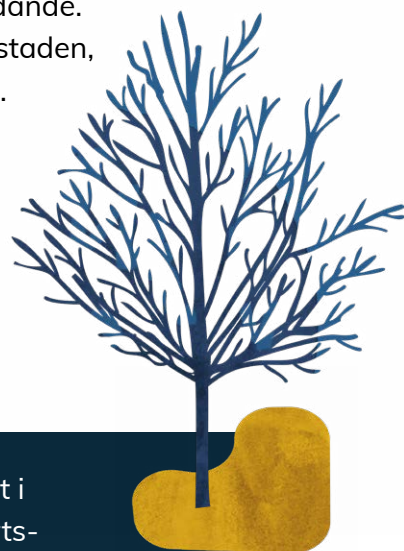
Hur får man till det rent konkret?

– För att inkludera den här typen av lokaler tidigt i stadsplaneringen behövs att många aktörer samarbetar för att det ska bli av. Inte bara de fysiska förutsättningarna behöver uppfyllas utan det är också viktigt att kartlägga aktörer, hitta specifika brister i utbudet av lokaler på den specifika platsen och matcha föreningslivet med rätt lägen och lokaler. Med kravställning på att bygga för lokaler i lägen som är centrala men svåra för kommersiella lokaler öppnar sig en värld av möjligheter inte bara för kampsporterna utan också för

många andra idrotter och kulturverksamheter. Här kan Svenska Budo & Kampsportsförbundet hjälpa till att bana väg för en mer hållbar stadsplanering med folkhälsan i fokus.

Om du får drömma lite, hur ser den perfekta anläggningen för budo och kampsport ut?

– Den perfekta kampsportsanläggningen för mig ligger centralt och synligt. Den kan vara inrymd i en ny eller befintlig lokal, det kan vara den gamla panncentralen med massor av härlig karaktär, eller en verksamhetsbyggnad med ett jättestort rum och högt i tak, eller en sprillans ny lokal med skyltfönster mot gatan. Huvudsaken är att den är placerad där folk är, nära kollektivtrafik och på en synlig plats där den kan både bidra till stadsliv och kännas inbjudande. Den får ta plats i staden, socialt och fysiskt. Det skulle alla vinna på. ■



Lotta Wersäll, arkitekt, stadsplanerare och kampsportare.

Lotta Wersäll är arkitekt med en fot i stadsplanering och en på kampsportsmattan. Hon arbetar som arkitekt och stadsplanerare, mestadels med att formge nya stadsdelar och att utveckla befintliga. Hon brinner för folkhälsa och levande stadsmiljöer. Sedan 2001 tränar hon shorinji kempo och 2021 blev hon utsedd till sekreterare i Svenska Shorinji Kempoförbundet. En av hennes drömmar är att någon gång få rita en dojo.



DET HÄR
BEHÖVER
VÅRA
IDROTTER



SVENSKA AIKIDOFÖRBUNDET

Aikido

Aikido är en kampkonst som växte fram i Japan under 1900-talets första hälft. Grundaren Morihei Ueshiba (1883–1969) utvecklade aikidon utifrån Daito-ryu Aikijujutsu, en art med nästan tusenårig historia. Enligt Ueshiba är den så kallade Aiki-principen – att anpassa, sammanföra och kombinera olika energier – essensen av japansk budo.

Aikido tränas under likartade former världen över, i särskilda aikidodräkter och med japansk budoetikett. Man utgår alltid från individens nivå och förmåga och träningen är till stor del också en social aktivitet. Ett pass i aikido både inleds och avslutas vanligtvis med meditation (*mokuso*) samt särskilda in- och avhälsningar i gruppen. Det är också vanligt att utövarna (*aikidokas*) dricker te tillsammans efter passet.

Som exempel på övningar kan nämnas fallträning (*ukemi*) och obehäpnade tekniker (*taijutsu*) i kataform (mer eller mindre förutbestämda mönster). Allt eftersom högre färdighet uppnås av utövaren kan träningen utvidgas till försvarstekniker så som olika slags kast, grepptekniker och lås. Inom aikido utövas även träning med vapen (*bukiwaza*) i form av stav (*jo*) och svärd (*bokken*) samt försvar mot kniv (*tanto*).

DET HÄR BEHÖVER AIKIDO

ALLMÄNT

Aikidoutövare föredrar tjock kampsportsmatta med tatami-textur. För att kunna använda vapen i sin utövning krävs en takhöjd på minst tre meter.

TRÄNING

Ett träningspass tar normalt 1–1,5 timme och utförs i grupper på allt mellan sex och 30 deltagare. Delar av passet brukar vara lärarledd träning, där tekniker och övningar förevisas innan de utförs parvis av utövarna. Som hjälpmedel används bland annat mittsar och vapenattrapper.

Hur stora lokaler som krävs beror förstås delvis på antalet tränande. Men minst fem meter i längd krävs för att kunna genomföra rullningar och kast på ett bra sätt, har man åtta meter till sitt förfogande så kan man kasta åt båda håll. Generellt sett är 10 m² per par ett bra riktmärke men större ytor ger större möjligheter till varierad träning.

UPPVISNING OCH GRADERING

Uppvisningar kan ske både vid öppet hus i dojon (en särskild kampsportslokal), i idrottshall eller på offentlig plats. Aikidon innehåller olika moment som brukar gå att anpassa efter publik, plats och underlag.

Vid graderingar sker dessa vanligtvis i klubbens egen lokal eller i hyrda lokaler i samband med läger. Då tempot är högre och utförandet ”yvigare” än vid vanlig träning så krävs det 20 m² per uppvisande par för att inte begränsas i utförandet.



SVENSKA ALLSTYLEFÖRBUNDET

Allstyle

Allstyle är ett regelverk som innehåller sparkar, slag och nedtagningar och som låter utövare från flera olika kampsporter mötas. Ibland har det kallats för "ett svenskt MMA" med anledning av de olika stilarna som ställs mot varandra. Allstyle har idag internationella utbyten men Sverige är det enda land där allstyle bedrivs som organiserad idrott under eget namn.

Bakgrunden till sporten är att det 1984 anordnades tävlingar för utövare inom kung fu och taekwondo. För att göra matcherna så rättvisa som möjligt skrevs reglerna så att man oavsett vilken kampsport man kom ifrån skulle kunna vinna. Därefter breddades regelverket för att inkludera utövare även från bland annat karate, jujutsu, kickboxning och muaythai.

Förutom att olika kampsportsstilar ska kunna mötas så är en annan av grunderna i allstyle att det ska vara ett lättbegripligt poängsystem. Olika typer av sparkar, slag och nedtagningar ger 1, 2 eller 3 poäng. Man tävlar också i korta matcher – vanligtvis två ronder om två minuter vardera. Detta då man vill ge bra tävlingserfarenhet och möjliggöra för utövarna att "mängdtävla".

DET HÄR BEHÖVER ALLSTYLE

ALLMÄNT

Allstyle genomförs på tunnare kampsportsmattor, dock minst 23 millimeter tjocka. Allra helst önskar man 35 millimeters tjocklek.

TRÄNING

Ett vanligt pass innehåller uppvärmning och teknikträning. Beroende på gruppens nivå genomförs också olika grader av sparring.

I lokalen behöver man ha träningsredskap som mittsar och boxnings-säckar. Man har också gärna tillgång till väggräcken, likt i en balettsal.

För en grupp på 20–30 personer är det lämpligt med en träningsyta på 150 m². Takhöjden behöver vara minst tre meter.

TÄVLING

En tävlingsmatta i allstyle är 10x10 meter stor, varav 8x8 meter utgör matchyta. Därtill kommer en säkerhetszon på en meter i vardera riktning, totalt alltså 12x12 meter.

Vid tävlingar behöver också takhöjden vara något högre, gärna 4–5 meter.





SVENSKA ARMSPORTFÖRBUNDET

Armbrutning

Armbrutning, eller armsport som det ibland även kallas, är en idrott där två personer tävlar i att tvinga ner motståndarens arm. Utövarnas armbågar vilar på ett särskilt armbrutarbord och handflatorna läggs mot varandra. Den som lyckas tvinga ner motståndarens handrygg (baksidan av handen) i bordet vinner.

Armbrutning i olika former har anordnats sen lång tid tillbaka men som organiserad idrott har den funnits i Sverige sedan början av 1980-talet. Det är i grunden en styrkesport men man måste också behärska teknik, snabbhet och taktik för att bli framgångsrik. Matcher kan avgöras i en enstaka duell eller genom flera möten där poäng för varje nedbrutning delas ut.

Likt många andra kontaktsporter delas deltagarna i tävlingssammanhang in i olika klasser utifrån kön och vikt för att skapa så rättvisa förhållanden mellan motståndarna som möjligt. Vanligtvis tävlar man också med både höger respektive vänster arm i separata klasser.

DET HÄR BEHÖVER ARMBRYTNING

ALLMÄNT

Armbrytarbordets storlek kan jämföras med en lastpalls. Med plats också för utövare och eventuell domare kräver varje bord cirka 2x2 meter yta på ett fast golv. Då bordsbenen samt plattformarna de står på är av metall är det lämpligt med ett oömt golvunderlag så att ytterligare golvskydd inte behövs.

TRÄNING

Konventionell armbrytningsträning bedrivs i huvudsak stående vid armbrytarborden, och vanligen i grupper på upp till 20–30 personer. Vanligtvis räknar man med att det behövs ett bord per tre utövare under ett träningspass.

Det är också viktigt att kunna förvara borden i eller i anslutning till träningslokalen. De går att plocka ihop men är inte lämpliga att rutinemässigt frakta till och från lokalen.

TÄVLING

Vid tävling krävs samma sorts bord samt utrymme som vid träning. Antalet bord som krävs varierar beroende på storleken på tävlingen.

Armbrytningstävlingar hålls oftast på någon form av upphöjd alternativt nedsänkt scen för att åskådarna ska kunna följa händelseutvecklingen på ett bra sätt.

UPPVISNING

Armbrytningen visar ofta upp sig genom prova-på-verksamhet på olika platser. Då föreligger inga särskilda krav så länge ett eller flera bord kan användas på lämpligt sätt.



SVENSKA BRASILIANSKA JIU-JITSUFÖRBUNDET

Brasiliansk jiu-jitsu (BJJ)

Brasiliansk jiu-jitsu är en kampsport som har utvecklats från framför allt japansk jujutsu och judo. Idrottens utveckling inleddes på 1920-talet, då fem bröder från Gracie-familjen (som alltjämt är drivande inom internationell BJJ) började att träna jujutsu hemma i Brasilien.

BJJ är en grapplingstil, vilket innebär att man inte använder sig av slag eller sparkar utan i stället utgår från brottnings. Grundtanken är att få ner sin motståndare på marken, kontrollera denne och med hjälp av ledlås och strypningar tvinga motståndaren att ge upp. Det finns också ett poängsystem som avgör matcher som går tiden ut, där olika typer av aktioner ger ett visst antal poäng under matchens gång. Matchtiden skiljer sig åt mellan åldrar och nivåer men brukar vara mellan 5 och 10 minuter för vuxna.

Inom brasiliansk jiu-jitsu använder man sig av kampsportsdräkt (gi) och bältesgraderingar. I tävlingssammanhang möts man i olika viktklasser på dam- respektive herrsidan. På exempelvis EM och VM tävlar man endast inom sin bältesgradering. På SM är det en gemensam klass för de högre graderna (svart, brunt, lila) för seniorer medan man på juniorsidan tävlar gemensamt oavsett bälte.

DET HÄR BEHÖVER BJJ

ALLMÄNT

BJJ inleds stående men utövas framför allt liggande. För både träning och tävling behövs därför tjockare kampsportsmattor på golvet. Önskad tjocklek på mattan är 4 centimeter.

TRÄNING

Storleken på träningsgrupperna anpassas vanligtvis efter lokalerna men för en mindre grupp på 10 personer behövs minst 50 m² träningsyta.

Fokus under träningspassen ligger vanligtvis på olika moment av brottnings och närkamp.

TÄVLING

En tävlingsmatta inom BJJ är 6x6 meter, därtill kommer ett säkerhetsområde på en meter runtomkring mattan samt en buffertyta på ytterligare en meter. Totalt tävlingsområde behöver därför vara minst 8x8 meter (64 m²) per matta. Vid större tävlingar krävs flera olika mattor samt uppvärmningsyta.

GRADERING

En utövare som graderas gör detta hos sin hemmaklubb och i de befintliga lokalerna.





SVENSKA BUJINKANFÖRBUNDET

Bujinkan

Bujinkan Budo Taijutsu är en japansk kampkonst med tusenåriga rötter. Vanligtvis är den benämnd som endast *bujinkan*. Kampkonsten grundades på 1970-talet men baseras på den träning som historiskt utövades av samurajer (adliga krigare) och *ninjur* (gerillakrigare och spioner). Stilen går därför också under benämningar som *ninjutsu* och *ninpo*.

Grunden i bujinkan är att utövarna genom fysisk och mental disciplin ska lära sig tekniker som är anpassningsbara för överlevnad i farliga situationer och konfrontationer. Träningen är därför väldigt varierad och består till större delen av oöppnade tekniker – allt från sparkar och slag till olika kast, lås och brytningar. En del av träningen innefattar dock även vapen som spjut, stav och svärd.

Det genomförs inga tävlingar inom bujinkan och syftet med träningen varierar individuellt bland utövarna. För många handlar det om att kunna försvara sig själv medan andra främst ser det som en rolig träningsform. Fokus ligger inte på egenskaper som styrka och snabbhet, bujinkan har framför allt som mål att alla ska få ut något av sin träning.

DET HÄR BEHÖVER BUJINKAN

ALLMÄNT

Bästa golvunderlaget för utövningen är en 4 centimeter tjock kampsportsmatta. Minst fyra meters takhöjd krävs för vissa av momenten.

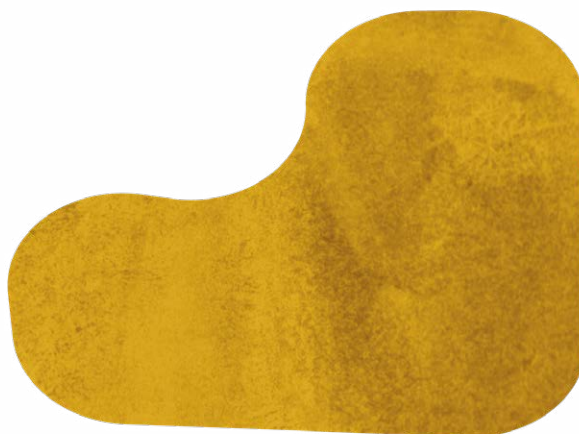
TRÄNING

Storleken på träningsgrupperna är starkt varierande, från en handfull upp till 25 personer. Lämpligt utrymme för varje utövare är runt 5 m².

På träning används bland annat plintar, långa pinnar samt övningsvapen i olika längder och former. Önskvärt är också att ha väggspeglar av större modell.

UPPVISNING OCH GRADERING

Vid uppvisningar och graderingar förevisas några av momenten inom bujinkan. Den yta som krävs för detta är kopplat till hur många som deltar men precis som på träning är lämpligt utrymme för varje utövare runt 5 m².





SVENSKA CAPOEIRAFÖRBUNDET

Capoeira

Capoeira är en kampkonst som kombinerar inslag av bland annat kampsport, dans, akrobatik och musik. Ursprunget kan spåras tillbaka till de afrikanska slavar som fanns i Brasilien på 1500-talet och de kulturella uttryck som de tilläts att ha för sina förtryckare. För att kunna utöva de traditionella afrikanska kampkonsterna sägs slaverna ha maskerat detta i form av dans och tillhörande musik.

Än idag utvecklas capoeira med nya inslag men idrotten är för många framför allt känd för sina akrobatiska rörelser och gungande steg (*ginga*). Vanligt förekommande är svepande sparkar och slag i konstant rörelse till musiken. Kampdansen karaktäriseras även genom inslag av exempelvis nedtagningar, volter, hjulningar och att stå på händer. I en duell mellan två utövare är det vanligt att man försöker att lura den andre genom skenmanövrar.

Det finns en missvisande bild av att man måste vara atletisk för att utöva capoeira – men så är det inte. Och lika mycket som kampsport och dans kretsar capoeira kring andra kulturella uttryck så som musik, historia, filosofi och språk.

DET HÄR BEHÖVER CAPOEIRA

ALLMÄNT

Capoeira genomförs bäst på plast- eller trägolv med lite svikt, men även hårdare golv fungerar för att de vanligtvis barfota utövarna ska kunna utföra sina rörelser.

Då idrotten innehåller akrobatiska inslag bör takhöjden vara minst tre meter.

TRÄNING

Träningsuppläggen för capoeira varierar men ett pass kan till exempel innehålla musik, sång och dans, olika rörelser och sekvenser samt stor-samling i ring (roda).

En vanlig storlek på en träningsgrupp är 10–20 personer. Då krävs det uppemot 200 m² för full frihet av övningar och moment. Ett plus är om det finns väggspeglar och möjlighet till att även använda kampsportsmattor, plintar och gymnastikbänkar.

GRADERING OCH UPPVISNING

Då gradering sker inom föreningarna räcker oftast 60–100 m² för själva ceremonin men önskvärt är att man har tillgång till en större yta för att även kunna genomföra andra moment. Vid större gemensamma graderingar händer det att man hyr betydligt större lokaler.

Capoeiraföreningar deltar också på olika festivaler och andra tillställningar för att informera om sin kampkonst. Då brukar man kunna anpassa sig efter rådande förutsättningar.





SVENSKA KAMPIDROTTSFÖRBUNDET

Defendo

Defendo är ett självförsvarssystem som lanserade 2005 av den svenskfinske kampsportsprofilen Jyrki Saario under namnet *Scandinavian Defendo*. Idag är det mer känt som *Jyrki Saario Defendo*.

Systemet är inriktat mot olika självförsvarsscenarion, inklusive vapenattacker. För att möta de tänkbara yttre hoten består utövningen av element och inspiration från en rad olika kampsporter så som muaythai, grappling och grekisk-romersk brottning.

Träningen bygger på människans naturliga reflexer och stressreaktioner och innehåller framför allt slag, låga sparkar och stående grappling. Som självförsvarssystem är det idag använt av bland annat polis, militär och ordningsmakt runt om i Europa.

DET HÄR BEHÖVER DEFENDO

ALLMÄNT

Eftersom defendo innehåller en del markkamp så är det önskvärt med mattor på golvet. Det förekommer dock inga "hårda" kast varför det går bra med tunna kampsportsmattor.

TRÄNING

Normalt består träningsgrupperna av 8–10 personer. Träningen är fysisk och innehåller många sparringmoment. Några av dessa moment är mer utrymmeskrävande än andra varför 70 m² brukar krävas.

Utrustning som bör finnas i lokalen är slagsäckar, mittsar och träningsvapen. Önskvärt är också tillgång till boxningshandskar samt olika former av kroppsskydd.

TÄVLING

Utomlands tävlas det inom defendo i något som kallas för *Duellen*, där två utövare ställs mot varandra i en tvekamp. Sådana tävlingar har avgjorts i så väl boxningsring och i bur som på kampsportsmatta.

Dessa tävlingar existerar emellertid inte i Sverige.

GRADERING

Vid gradering krävs samma utrustning som för ett vanligt träningspass. Eleven får då visa upp tekniker samt ett kampmoment för den grad som denne graderar för.





SVENSKA KAMPIDROTTSFÖRBUNDET

Filippinska kamparter (FMA)

Filippinska kamparter är det svenska samlingsnamnet på ett flertal kampkonster från Filippinerna. Det benämns vanligtvis som förkortningen *FMA* och innehåller element från både historiska stilar och mer moderna varianter. Idag är det en bred kampkonst med slag, sparkar, kast, nedtagningar, brottning och vapenträning.

Framför allt vapenträningen är en stor och väsentlig del av FMA och man tränar med alla möjliga typer av vapen så som knivar, svärd och käppar. En av de största tävlingsformerna inom svensk FMA är Escrima, en kampkonst där man strider med en eller flera träkäppar (*baston*) samtidigt som man också får använda slag och sparkar.

Filippinerna har en lång historia av kampsport och det sägs ibland att det finns lika många kamparter i landet som det finns öar (över 7 600). Något som är utmärkande för filippinska kamparter är att det oftare är principer snarare än tekniker som tränas. Man ska kunna plocka upp ett vapen man aldrig sett förut och använda de principer man har lärt sig – eller bli av med sitt vapen och fortfarande kunna använda samma principer. Gemensamt för alla stilar inom FMA är också den starka betoningen på självförsvar.

DET HÄR BEHÖVER FMA

ALLMÄNT

Filippinska kamparter utförs vanligtvis på tunnare kampsportsmatta. Då man använder sig av vapen behöver takhöjden vara minst tre meter.

TRÄNING

Ett träningspass innehåller ofta både obehäpnade moment samt vapen-träning. Då använder man sig bland annat av käppar, mittsar och annan utrustning.

Storleken på träningsgrupperna kan variera men lämpligt golvutrymme är minst 5 m² per deltagare.

TÄVLING

Vid tävlingar i Escrima är tävlingsmattan mellan 6x6 och 8x8 meter stor. Tävlingarna kan ske på sviktande underlag så som kampsportsmatta eller i boxningsring.

UPPVISNING OCH GRADERING

Uppvisningar inom FMA sker både utomhus och inomhus i olika sammanhang. Vad man då visar upp beror på förutsättningarna som finns på platsen.

Graderingar sker i regel utan publik och i klubbarnas ordinarie träningslokaler. Vid större sammankomster med flera klubbar och gemensam gradering brukar man hyra en större lokal.

Det önskvärda vid uppvisningar och graderingar är tunna kampsportsmattor men vanliga golv kan fungera som tillfällig lösning.



SVENSKA KAMPIDROTTSFÖRBUNDET

Glima

Glima är en brottningsport med anor ända bak till vikingatiden. Utifrån den nordiska folkbrottningen utvecklades den idrott som än idag är folksport på Island. *Glima* är också det isländska ordet för just brottning.

På Island ägnar man sig framför allt åt den stil av glima som kallas för byxtag (*brókartök*), där brottarna bär ett speciellt bälte runt midjan. I Sverige är det däremot i regel lösatag (*lausatök*) som utövas. Denna form av friare brottning, också kallad "kampglima", är ansedd som mer aggressiv och utövas både som självförsvarsteknik och på tävling. Det finns även en tredje stil som heter ryggtag (*hryggspenna*). Gemensamt för alla de här varianterna är att de består av olika typer av kast, krokben och nedtagningar.

Glima som idrott dog ut i Sverige i början av 1900-talet, detta trots att man fanns med som uppvisningssport i Stockholms-OS 1912 tillsammans med bland annat varpa och stångstörtning. På senare år har svensk glima väckts till liv igen av entusiaster både inom och utanför idrottsrörelsen.

DET HÄR BEHÖVER GLIMA

ALLMÄNT

Glima är en sport som enligt traditionerna även utövas utomhus, på gräs. När man är inomhus använder man sig av tjockare kampsportsmattor som underlag. Då glima innehåller många kast krävs åtminstone 2,5 meters takhöjd i lokalen.

TRÄNING

Vanligtvis genomförs träningen i små grupper, sällan bestående av mer än 5-6 personer. Det gör att man inte behöver ta särskilt stora lokaler i anspråk. Men minsta möjliga yta för att få utrymme till sin utövning är 6x6 meter.

TÄVLING

Vid tävling är tävlingsområdet 7x7 meter stort. Därtill krävs ytterligare en meter runtomkring av säkerhetsskäl.

UPPVISNING OCH GRADERING

Inom glima genomförs både uppvisningar och instruktörsgraderingar på de ytor som är tillgängliga. Denna verksamhet sköts dock framför allt utomlands.



SVENSKA HEMA-FÖRBUNDET

HEMA

HEMA är en förkortning för *Historical European Martial Arts*, vilket på svenska brukar översättas till "historisk europeisk kampkonst". Som organiserad idrott samlar man idag framför allt en rad historiska fäktkonster men också andra typer av europeiska kampstilar som försvunnit i sitt originalutförande ingår i begreppet.

Gemensamt är att det rör sig om vapenstilar som återuppväckts av entusiaster genom efterforskning av historiskt källmaterial så som manualer och böcker. Vanligtvis sträcker sig det historiska spannet av stilar från medeltiden och fram till tidigt 1900-tal. Största grenen inom HEMA i Nordeuropa och USA är idag långsvärdsfäktning, som framför allt grundar sig i tyska och italienska senmedeltida manualer. Andra vapenslag man tävlar i är till exempel rapir och dolk, svärd och bucklare samt sabel.

Tävlingar i HEMA sker med fullkontaktsreglemente och tillåter både de flesta attacker med svärderna och mer handgripliga attacker så som brottning och visst handgemäng. Poäng ges ut vid träff och motståndaren har vid många tävlingar också möjlighet att utdela ett "efterslag", vilket kan resultera i att inga poäng delas ut. Vid utövning bärs kraftig skyddsutrustning med heltäckande vadderade kläder, specialgjorda handskar och fäktmasker.

DET HÄR BEHÖVER HEMA

ALLMÄNT

Då man använder sig av svärd är förstås säkerheten av yttersta vikt för både utövare och åskådare. Säkerhetsavstånden ska vara väl tilltagna och alltid respekteras.

Inom HEMA tränas och tävlas det på både sportgolv med bra grepp och på tunnare kampsportsmattor, även om det senare är att föredra. För att ge utövarna utrymme till att svinga svärd behövs en takhöjd på minst fyra meter.

TRÄNING

Utövarna behöver av praktiska skäl ett stort utrymme till sitt förfogande vid vissa av utövningarna, lämpligt är 10–20 m² per person.

TÄVLING

Typiskt sett har man en tävling per vapenslag, där alltså långsvärd är det vanligaste. Det finns i nuläget inga standardiserade internationella regler men däremot har olika regionala regelstandarder uppkommit. I Sverige med omnejd tävlar man vanligtvis enligt vad som benämns som nordiska regler.

Den vanligaste storleken på en tävlingsmatta är 8x8 meter även om också andra storlekar förekommer. Runt detta behövs sen ytterligare utrymme för domare samt ytor som säkerhet för personer både på mattan och utanför.

UPPVISNING

De flesta klubbar genomför uppvisningar av olika slag. Det involverar ofta uppvisningsmatcher, demonstrationer av tekniker etc. Beroende på utrymme och plats brukar man kunna anpassa sig men självklart är det viktigt med tydliga avgränsningar vid användning av svärd.



SVENSKA KENDOFÖRBUNDET

Iaido

Iaido brukar beskrivas som konsten att dra och hantera det japanska svärdet. Liksom andra närbesläktade kamparter har iaido traditioner ända bak till samurajernas tid. Två saker som är typiska för iaido är dock att man än idag använder riktiga svärd – men att man inte gör det mot någon motståndare.

Dagens idrott är en svärdskonst snarare än strids- eller självförsvarsteknik. Iaido ska ses som en form av meditation i rörelse, där utövaren eftersträvar lugn i stressade situationer och balans i alla sammanhang. Då man inte använder svärderna mot andra människor utförs teknikerna mot en tänkt motståndare i form av olika träningsscenarion (*kata*). Där finns ett antal grundmoment så som drag, hugg och återförande av svärdet till fodralet (*saya*).

På träning förekommer även moment med träsvärd (*bokutō* eller *bokken*) och metallsvärd (*iaitō* eller *mogitō*). Det är först efter att viss erfarenhet och förmåga uppnåtts som utövarna tillåts att träna med skarpslipat svärd (*shinken*).

DET HÄR BEHÖVER IAIDO

ALLMÄNT

Iaido kan utövas på en rad olika underlag. Sviktande trägolv är optimalt men även sviktande sportgolv fungerar bra. Iaido utövas barfota så för att inte överbelasta kroppen undviker man helst för hårda eller för mjuka golv.

Till skillnad från exempelvis kendo är iaido en sport som är ljudmässigt lågmäld, vid framför allt tävlingar är det därför önskvärt att det inte är för mycket ljud runt omkring. För att kunna svinga sina olika sorters svärd fullt ut behövs en takhöjd på minst tre meter.

TRÄNING

Vanligtvis består träningspassen av 5–15 deltagare. Ett vanligt pass består av lågintensiv uppvärmning/stretch, hugg- och grundträning följt av formträning (kata).

Vid träning med skarpslipat svärd är säkerhetsaspekten förstas av yttersta vikt. Då krävs ett utrymme på 15–30 m² per person.

TÄVLING

Inom iaido genomförs uppvisningstävlingar med domarbedömning. Tävlingsområdet är då 12x7 meter, inklusive utrymmen för domare och tidtagare. Av säkerhetsskäl önskar man sen ytterligare minst en meters marginal runt omkring.

UPPVISNING

Vid uppvisning sker det huvudsakligen i form av enskilda former – med svärd men utan motståndare. Dock förekommer även tekniker och former i par samt hugg med skarpa svärd mot fasta föremål.

Vid uppvisning är rekommenderat utrymme 7x3 meter golvyta per person.





SVENSKA KENDOFÖRBUNDET

Jodo

Jodo är en japansk kampsport där en rund trästav (jō) används för att avvärja attacker med svärd. Jodo är känt som "stavens väg" och sägs ha grundats under 1600-talets början av samurajen Muso Gonnosuke. Genom hans stridsskola Shindo Muso Ryu hölls sen traditionen vid liv ända fram till 1960-talet, då jodo togs in i alljapanska kendoförbundet (ZNKR).

Det har funnits olika typer av stavkamp även inom andra japanska kampkonster (oftast under namnet jōjutsu) men den standardiserade jodo som idag utövas i bland annat Sverige är helt baserad på träningen vid Shindo Muso Ryu och enligt ZNKR:s normer.

Träningen av jodo sker huvudsakligen som parträning av bestämda tekniker eller former (kata) där en person med träsvärd (bokutō eller bokken) utför olika attacker. Den andre utövaren använder då sin stav för att omöjliggöra dessa attacker. Grundtanken i jodo är att den fredligare staven övervinner det betydligt farligare svärdet genom skicklighet och uthållighet. Under utövningen används ofta japanska stridsrop (kiai).

DET HÄR BEHÖVER JODO

ALLMÄNT

Med tanke på stavarnas längd behöver idrotten utövas med gott om utrymme. Minst fyra meter krävs i takhöjd.

Precis som exempelvis iaido kan jodo utövas på en rad olika underlag. Sviktande trägolv är optimalt men även sviktande sportgolv fungerar bra. Jodo utövas barfota så för att inte överbelasta kroppen undviker man helst för hårda eller för mjuka golv.

TRÄNING

Ett träningspass består av lågintensiv uppvärmning/stretch följt av hugg- och grundträning i både individuella och parvisa övningar. Den efterföljande formträningen (kata) sker dock alltid parvis.

De flesta träningsgrupper består av färre än åtta personer. Lämplig storlek på lokal är då 15x7 meter eller större.

TÄVLING

Vid uppvisningstävlingar med domarbedömning är tävlingsområdet 10x10 meter, inklusive utrymmen för domare och tidtagare. Av säkerhets-skäl önskar man sen ytterligare flera meters marginal runt omkring.

UPPVISNING

Det vanligaste vid uppvisningar är parvis former där man använder svärd mot stav. Men även grundtekniker såväl individuellt som parvis förekommer.

Som riktmärke behöver varje par minst 7x5 meter golvyta.



SVENSKA JUJUTSUFEDERATIONEN

Jujutsu

Jujutsu är en traditionell kampsport som härstammar från 1600-talets feodala Japan. Samurajerna (de adliga krigarna) utvecklade då denna obehäpnade närstridsteknik som en grund för deras budo. Japanskans *jūjutsu* brukar översättas till "mjuk teknik" på svenska, där det mjuka syftar till att det är vapenfritt. Grundfilosofin är att använda motståndarens kraft mot motståndaren själv.

Jujutsu har en lång tradition i Sverige och beskrevs i svensk press redan 1904. Dagens jujutsu omfattar det mesta inom kampsport och många olika moment ingår i utövningen. Det finns tekniker för fall, förflyttning, frigörelse, transport, slag, sparkar, blockeringar, kast, nedtagning, brottnings, fasthållning, avslut och hantering av olika redskap. Dessa tekniker brukar sägas ha inspirerat och grundlagt andra kampsporter och budoarter så som judo, aikido, BJJ och MMA.

Jujutsu tränas idag som motion, självförsvar eller tävlingsidrott. Alla tekniker i idrotten är obehäpnade, däremot tränas försvar mot angrepp med vapen. Det finns idag flera olika stilar och inriktningar inom jujutsun i Sverige och internationellt men gemensamt är att alla utövare bär kampsportsdräkt (*gi*). Det finns tre officiella tävlingsgrenar i Sverige och inom det internationella jujutsuförbundet JJIF: *Fighting* (sparring), *Newaza* (grappling) och *Duo* (uppvisningsformer).

DET HÄR BEHÖVER JUJUTSU

ALLMÄNT

Det finns en rad olika former inom jujutsu, vilket gör att både träning och tävling kan skilja sig åt. Men i generella termer utövas jujutsu på 4 centimeter tjocka kampsportsmattor och med en takhöjd på minst tre meter. Vid vapenträning och tävling krävs dock minst fyra meters takhöjd.

TRÄNING

Det är vanligt att träningsgrupperna innehåller 8–20 personer. Beroende på moment och hur träningen är upplagd är det lämpligt med träningsytor på 100–200 m².

Som hjälpmedel används bland annat mittsar, boxningssäckar och andra redskap.

TÄVLING

I de officiella tävlingsgrenarna *Fighting*, *Newaza* och *Duo* används en matchyta som är 8x8 meter stor. Dessutom behövs en säkerhetszon på två meter i varje riktning, totalt alltså 12x12 meters matta. Vid större tävlingar behövs i regel tre olika tävlingsmattor samt en separat uppvärmningsyta.

UPPVISNING OCH GRADERING

Uppvisningar kan ske i olika miljöer både ute och inne. Graderingar sker oftast i en träningslokal som är tillräckligt stor eller i tillfälligt hyrda idrottslokaler.

Vad som ingår i dessa varierar stort. Alla former av teknisk förevisning, sparring och form kan ingå i en gradering och det brukar även spegla det man väljer ut till en uppvisning.

Ytan som krävs beror på nivå, form och antalet utövare. Exempelvis en svartbältesgradering kräver minst en tävlingsyta (12x12 meter).



SVENSKA KAMPIDROTTSFÖRBUNDET

Kempo

Kempo är en modern japansk kampsport med rötterna i Kina. Baserad på kinesisk kung fu utvecklades självförsvarssystemet *quánfǎ*. Efter att systemet kommit till Japan översattes det med tiden till *kenpō*, vilket oftast benämns som kempo internationellt. Direktöversatt till svenska blir betydelsen "den knutna handens väg".

Sedan 1932 utövas det också som tävlingsidrott efter att Sawayama Muneomi grundat stilen *Nippon Kempo*. I och med detta etablerade han också ett regelverk och anordnade tävlingar med fristilskamp. Man blev därmed också en av de första organiserade kampsporterna som blandade slag, sparkar, kast och brottnig.

Idag innehåller idrotten fyra fightinggrenar (*Knockdown*, *Submission*, *Semikontakt* och *Fullkontakt*) samt två traditionella grenar (*Självförsvar* och *Kata*). Inom svensk kempo anordnas tävlingar i samtliga stilar utom Fullkontakt. *Knockdown*, med inslag av slag och sparkar mot kropp och ben samt kast och brottnig, är dock den enda med SM-status.

DET HÄR BEHÖVER KEMPO

ALLMÄNT

Det optimala underlaget för utövning av kempo är tjockare kampsportsmatta (tatami) men även tunnare kampsportsmattor fungerar för träning. I tävlingssammanhang är det tatami som gäller.

Då idrotten innehåller kast mellan utövarna bör takhöjden vara minst 2,5 meter.

TRÄNING

Ett vanligt träningspass innehåller uppvärmningsövningar, stretching och olika övningsmoment. Det kan till exempel vara kast och brottning, slag och sparkar eller självförsvarsträning. Som hjälpmedel används bland annat mittsar.

Storleken på träningsgrupperna är väldigt varierande med allt från tio till 30 deltagare. Önskad storlek på träningslokal är 100–200 m².

TÄVLING

Tävlingar i de olika stilarna bedrivs på en öppen, kvadratisk tävlingsmatta – måtten kan variera mellan 6x6 meter och 10x10 meter. Därtill krävs ett ytterligare säkerhetsavstånd på minst en meter runt varje matta.

UPPVISNING OCH GRADERING

Vanligtvis genomförs uppvisningar och graderingar i föreningarnas befintliga lokaler och med de möjligheter som finns där.

Vid speciella tillfällen samlas utövare från olika föreningar för gemensamma graderingar. Då sådana graderingstester kan samla upp emot 150 deltagare väljer man oftast att hyra en större lokal för de tillfällena.



SVENSKA KENDOFÖRBUNDET

Kendo

Kendo är en japansk fäktsport med ursprung i samurajernas stridsträning. Vid de historiska svärdskolorna utvecklades olika tekniker för att kunna fäktas utan livsfara för utövarna. Det ledde sedermera fram till dagens moderna tävlingsidrott.

Vid utövning fäktas man idag med en svärdsattrapp av bamburibbor (*shinai*). Utövarna är väl skyddade genom sin rustning (*bōgu*), som bland annat består av höftskydd (*tare*), hårt bröstharnesk (*dō*), halsplatta, breda axelskydd samt vadderade handskar (*kote*). Dessutom bär fäktarna en hjälm (*men*) med karaktäristiskt galler för ansiktet.

Kendo känns också ofta igen på ljudet som uppstår i fäktningen: smällarna av *shinai* mot rustningen samt utövarnas skrik (*kiai*) och hårda stamp i golvet i attackögonblicken.

Idrotten har en lång historia men fick sitt namn först på 1920-talet – *kendō* betyder ungefär "svärdets väg" i översättning. I Japan är det idag något av en folksport och en av de mest kända idrotterna i landet.

DET HÄR BEHÖVER KENDO

ALLMÄNT

Som fäktsport behöver kendo en takhöjd på minst fyra meter. De flesta golv går att träna och tävla på men hårdare golv innebär skaderisk då utövarna ofta stampar i golvet. Bästa underlaget är trägolv, gärna med viss svikt. Utövningen sker vanligtvis barfota så lokalens renlighet är av stor vikt.

Kendo är också en sport där traditionella stridsrop är en stor del av utövningen. Det är därför viktigt att lokalen kan hantera ljudvolymen som uppstår, och inte ger för mycket eko.

TRÄNING

Vanligtvis är antalet utövare på ett träningspass någonstans mellan tio och 30. Ett pass innefattar vanligtvis hoppande övningar, kontinuerliga hugg i rörelse (*kirikaeshi*) samt teknikträning och sparring.

Med tanke på utrymmet som krävs för svärden, och att utövarna rör sig mycket fram och tillbaka vid övningarna, så är det lämpligt med lokaler på minst 200 m².

TÄVLING

Vid tävling möts utövarna iförda rustning på en kvadratisk bana som är 10x10 meter stor. Då de tävlande kan hamna utanför detta område, samt för att bereda plats för bland annat domare, behövs ett extra utrymme utan hinder på minst två meter i varje riktning.

GRADERING

Vid graderingar genomförs grundtekniker, sparring och kata (form) framför en jury. Detta inom ett område som är ungefär lika stort som matchbanan, det vill säga runt 100 m². Därtill krävs också tillkommande ytor för de praktiska arrangemangen.



SVENSKA KICKBOXNINGSFÖRBUNDET

Kickboxning

Kickboxning är en kampsport som innehåller sparkar, slag, svep och clinch. I slutet av 1950-talet växte det fram som en ny idrott i Japan, då man framför allt kombinerade karate och boxning men även hämtade inspiration från stilar som muaythai och taekwondo. Från början benämndes den nya kampsporten som Sportkarate men på 1960-talet utkristalliserades dess nya namn: Kickboxning.

Idag innehåller idrotten en rad olika discipliner och har även fått avknoppningar i form av nya och fristående kampsporter. Innehållsmässigt har den en hel del gemensamt med bland annat muaythai och sanda (wushu), som beskrivs i denna guide. Matcher i kickboxning avgörs inom olika viktklasser, där poäng ges för lyckade träffar.

Inom svensk kickboxning tävlar seniorerna i tre olika discipliner inom fullkontaktsreglementet: Full Contact, K1 och Low Kick. Dessutom finns två klasser med lägre kontaktgrad, där man inte får satsa med full kraft: Kick-Light och Light Contact. När det gäller juniorer följer även de det senare reglementet.

DET HÄR BEHÖVER KICKBOXNING

TRÄNING

För att bedriva kickboxning behövs en inomhuslokal med både öppna ytor och en kvadratisk boxningsring. Antalet deltagare på passen varierar men för att ha tillräckligt med svängrum behövs minst 5 m² per person i den öppna ytan. För ett 20-tal personer är det därför lämpligt med en lokal på totalt 200 m². Takhöjden behöver vara minst tre meter.

Golvet måste ur säkerhetssynpunkt vara täckt med en tunnare kamp-sportsmatta eller likvärdigt material. Det behöver också finnas mittsar och boxningssäckar i lokalen samt anordningar i taket för säckarna. Upphängningen behöver även vara permanent uppsatt så att säckarna kan fästas på ett säkert och ändamålsenligt sätt.

Ett träningspass brukar bestå av uppvärmning, teknikträning, sparring, fys och stretch.

TÄVLING

Fullkontaktsdisciplinerna avgörs i en kvadratisk boxningsring, där godkänd längd på sidorna är mellan 4,90 och 7,30 meter. Vanliga storlekar är framför allt 5x5 eller 6x6 meter. Runt ringen måste det dessutom finnas minst en meters ytterligare yta för att ge plats för domare, coacher etc.

För övriga discipliner är det även tillåtet att tävla på en öppen matta om minst 8x8 meter. Runt detta ska det även finnas en skyddszon på minst en meter, där ingen kamp får förekomma.

Samma förutsättningar som ovan gäller även för avancerad sparring inom idrotten.





SVENSKA KAMPIDROTTSFÖRBUNDET

Krav maga

Krav maga är ett självförsvarssystem som från början utvecklades av Imi Lichtenfeld för den israeliska armén. Namnet krav maga betyder "närstrid" i översättning från hebreiska. Med tiden har systemet delats upp i fyra separata grenar – en militär, en polisiär, en för skydd av tredje part (exempelvis livvakter) samt en civil. Grunderna förblir desamma men grenarna utvecklas på varsitt håll. Det är den civila grenen som sedan 2005 är en del av den svenska idrottsrörelsen.

De grundläggande teknikerna i krav maga har inspirerats från kampsporter som boxning, brottning, jujutsu och muaythai. Försvaret ska bygga på naturliga rörelser och reflexer och ge ett effektivt agerande vid olika hot och angrepp. Teknikerna ska också vara lätta att lära sig och fungera i verkliga situationer.

Då ett angrepp kan gälla liv eller död finns det emellertid inga regler att förhålla sig till, man får bruka alla möjligheter som finns för att ta sig ur en hotfull situation. Det förekommer heller inga tävlingar inom krav maga. Det viktigaste med självförsvar är att man ska kunna freda sig, vilket också innefattar att man mycket väl kan behöva fly innan eller efter en attack.

DET HÄR BEHÖVER KRAV MAGA

ALLMÄNT

Som självförsvarssystem är tanken att det ska kunna utföras hur och var som helst. Men för vissa av träningsmomenten, exempelvis markträning, är det lämpligt med någon form av kampsportsmatta.

Då man även tränar på att försvara sig mot olika sorters angrepp med tillhyggen behöver takhöjden vara minst tre meter, gärna lite högre.

TRÄNING

Ett normalt pass tar cirka 1,5 timme och består av uppvärmning, teknikträning, summering och fysisk avslutning.

En normalstor grupp brukar bestå av 15–20 personer. Då behövs 50–100 m² träningsyta.

GRADERING

Inom krav maga genomförs graderingstester, där eleverna förevisar försvar mot olika typer av attacker. Vid dessa tillfällen krävs kampsportsmattor då marktekniker, fall och rullningar genomförs.

Lämplig yta för dessa graderingar är runt 10 m² per elev.



SVENSKA FULLKONTAKTSKARATEORGANISATIONEN

Kyokushin

Kyokushin är en av stilarna inom karate, som ofta benämns som världens största kampsport. Stilen grundades 1957 av Sosai Masutatsu Ōyama, som föddes i Korea men flyttade till Japan som 15-åring. Han baserade sin utövning på de traditionella karatestilarna Gōjū-ryū och Shotokan men tillförde också inslag av judo samt kinesiska kamparter.

Namnet kommer från de japanska termerna *kyoku* (som betyder "ytterst") och *shin* (som betyder "sanning" eller "verklighet"). Tillsammans med *kai* ("förening" eller "ansluta sig till") kan den organiserade formen av stilen utläsas *kyokushinkai*, vilket i svensk översättning blir ungefär "den yttersta sanningens sammanslutning".

Det som utmärker kyokushin som idrott är att det är en kampsport med fullkontaktsregler, vilket innebär hårdare sparring och knock-down som tävlingsform. Man får till exempel sparka och slå med stor kraft mot sin motståndare. Kyokushin är därför en av stilarna som ibland också kallas för fullkontaktskarate.

DET HÄR BEHÖVER KYOKUSHIN

ALLMÄNT

Stilen utövas stående men innehåller fallmoment. Därför behövs en tunnare stötabsorberande matta som underlag. Önskad takhöjd är minst 3 meter.

TRÄNING

Ett vanligt träningsupplägg består av uppvärmning, teknikträning, kata, fight, fys och stretch. Storleken på grupperna kan variera mycket men 15–25 personer är normalt. För detta krävs 110–150 m² golvyta.

För en varierad träning krävs också bland annat mittsar och boxnings-säckar.

TÄVLING

Inom kyokushin tävlar man i kata (form) och kumite (kamp). Varje tävlingsmatta är 10x10 meter stor. Utanför detta område krävs sen ytterligare mattor av säkerhetsskäl, framför allt om tävlingsytan är upphöjd.

GRADERING

Vid gradering inom kyokushin genomförs en rad olika moment så som teori, teknik, kata, kumite och fys.

Den golvyta som krävs är ungefär motsvarande ett träningspass, det vill säga 110–150 m² för 15–25 personer.





SVENSKA KENDOFÖRBUNDET

Kyudo

Kyudo är en japansk bågskyttesport med historiska anor. Redan 500 år före vår tideräkning beskrevs den japanska, asymmetriska pilbågen som betydligt större upptill än nedtill. Pilen placeras alltså inte mitt på bågen utan på den nedre halvan av strängen. Bågskyttet var fram till skjutvapnens introduktion på 1500-talet ett fruktat stridsvapen och användes bland annat av samurajerna. Man tror att den japanska bågen fick sin speciella form då man ville kombinera långbågens styrka med kortbågens smidighet.

På 1890-talet samlades en rad kyudomästare för att väcka liv i den gamla bågskyttetraditionen. Under ledning av Honda Toshizane standardiserades och harmoniserades flera olika skyttestilar under namnet *Honda-ryū*. Det skulle dock dröja till 1953 innan riktlinjer för tävlande och gradering blev antagna.

Japanskans *kyūdō* betyder "bågens väg" i svensk översättning. I dagens kampsport mäter bågen (*yumi*) hela 2,3 meter i längd och pilarna (*ya*) man skjuter med är meterlånga. Som nybörjare sker skyttet på nära håll mot en höbal (*makiwara*). Vanligtvis skjuter man från 28 meters distans mot en 36 centimeter stor måltavla (*mato*).

DET HÄR BEHÖVER KYUDO

ALLMÄNT

Med tanke på pilbågarnas storlek krävs minst 4 meters takhöjd för att utövarna ska kunna hantera dem under frihet. Som golvunderlag föredras trägolv. Det går att ha sportgolv också men då bör det vara av en glansigare sort som går att glida på i strumpor.

En fullstor dojo i standardutförande brukar vara minst 20x40 meter. Avståndet man skjuter på är 28 meter räknat från skjutlinjen och fram till måltavlan. Utöver det behövs cirka 2 meter bakom måltavlan för skyddsmaterial så som nät och golvskydd. Bakom skjutlinjen behövs dessutom extra yta för förberedning samt den ceremoniella delen av idrotten.

Träning och tävling sker under fullständig tystnad förutom vid instruktioner. Av yttersta vikt är också att säkerhetsavgränsningar respekteras vid skyttemoment.

TRÄNING

En träningsgrupp kan bestå av allt mellan tre och 25 personer. Ett pass börjar oftast med meditation och uppvärmning. Därefter träning i grupp eller individuellt varvat med tävlingsträning eller en teknisk föreläsning. Noterbart är att passen ofta är minst tre timmar långa då träningsformen är mycket långsam.

TÄVLING

Tävlingar avgörs både nationellt och internationellt i form av skytte i lag samt individuellt. Även i tävlingssammanhang är tidsåtgången betydande, en individuell tävling med tio deltagare tar vanligtvis minst tre timmar att genomföra.

UPPVISNING OCH GRADERING

Både vid uppvisning och vid gradering förekommer skytte på kort avstånd (cirka 1–3 meter) eller på standardavståndet 28 meter. Graderingar inom kyū-systemet (lägre grader) sker inom Sverige medan dan-graderingar (högre grader) ombesörjs av det japanska förbundet.



SVENSKA MMA-FÖRBUNDET

Mixed martial arts (MMA)

Mixed martial arts är en fysiskt väldigt utmanande kampsport. Idrottens namn har egentligen ingen etablerad svensk motsvarighet men direktöversatt blir det ungefär "mixad kampsport". Vanligtvis kallas det enbart för MMA i Sverige och som namnet påvisar innehåller den flera olika sorters kampsportsstilar.

Historiskt kan man dra paralleller till sporten *Pankration* ("alla krafter" på grekiska), som år 648 före vår tidräkning togs upp i de dåvarande olympiska spelen i Grekland. Sporten var framför allt en blandning av boxning och brottning men hade också inslag av bland annat sparkar och fasthållningar. Varianter av detta har sedan utövats genom historien men det var först på 1990-talet som utvecklingen av dagens moderna MMA tog fart på allvar.

Till skillnad från många andra kampsporter är reglerna inom MMA relativt få – för att skydda utövarna från allvarliga skador finns ett reglemente kring vad man inte får göra snarare än vad som är tillåtet. Man får till exempel inte skallas eller sparka mot huvudet på en liggande motståndare. Dagens MMA innehåller framför allt tekniker från boxning (inkluderat kickboxning och muaythai), klassisk brottning och grappling. Matcherna avgörs i en åttkantig tävlingsbur med stängsel runtomkring, kallad oktagon.

Svenska amatörer som tävlar organiseras inom Svenska MMA-förbundet. För de utövare som därefter blir professionella finns det flera olika internationella organisationer att tävla inom. Störst och mest känt är *Ultimate Fighting Championship* (UFC).

DET HÄR BEHÖVER MMA

TRÄNING

Ett vanligt träningspass brukar innehålla brottning, grappling och boxning (både på boxningssäck och i parövningar). Storleken på träningsgrupperna är väldigt varierande men 10 m² träningsyta per par är lämpligt.

Träningarna genomförs vanligen på någon form av kampsportsmattor, där tjockare varianter är att föredra vid framför allt sparring.

TÄVLING

Tävlingsburen i MMA, oktagonen, brukar ha en diameter på drygt 9 meter. Det gör att golvytan som tas i anspråk vanligen är runt 10x10 meter. Därtill krävs ytterligare utrymmen för bland annat domare. Inuti buren ligger en kampsportsmatta av tjockare modell.

Oktagonen är i regel upphöjd så minst fyra meter krävs i takhöjd. På större tävlingar är kraven ännu högre då ljusrigg krävs för att lysa upp tävlingsmattan.

Mindre tävlingar kan anordnas hos klubbar och gym som har tillräckligt stora tävlingsburar. För större tävlingar och galor brukar kommersiella lokaler hyras. I Sverige har det till exempel avgjorts UFC-galor i både Globen och på Tele2 Arena i Stockholm.



SVENSKA MUAYTHAIFÖRBUNDET

Muaythai

Muaythai är en thailändsk kampsport som innehåller sparkar och slag. Då man även får använda knän och armbågar, vilket ger utövarna åtta olika möjligheter till attack, kallas sporten ibland för "de åtta lemmarnas konst". Kampsporten har anor ända bak till 1500-talet, då den thailändske kungen Naresuans soldater praktiserade den i fredstid.

I Thailand kallades stilen länge för endast *muay* ("boxning") men 1913 fick det tillägget *thai* för att särskilja den från exempelvis den västerländska boxningen. På svenska är sporten också ofta kallad för just *thaiboxning*.

En match sker mellan två boxare i samma viktklass, där lyckade träffar ger poäng. Man kan också vinna på exempelvis knockout. Hur långa matcherna är beror på den tävlingsklass de avgörs i men en vanlig längd är tre ronder om tre minuter vardera. Utmärkande för muaythai i tävlingssammanhang är traditionella inslag som det karaktäristiska huvudbandet (*mongkhon* eller *mongkol*) samt de färgstarka armbanden (*pra jiad*). Dessutom är det vanligt att man spelar traditionell musik (*sarama*) även under matchernas gång.

DET HÄR BEHÖVER MUAYTHAI

TRÄNING

Muaythai är en yteffektiv idrott, där många utövare kan delta under samma pass. Varken teknik- eller fyspass behöver ta särskilt stora ytor i anspråk. För exempelvis ett mittspass (vilket både motionärer och elitutövare tränar) kan ett deltagarpar bestående av boxare och mittshållare klara sig på runt 4 m², vilket dock är ett minimibehov.

Förutom mittsar genomförs träningarna med bland annat boxningssäckar och konditionsövningar. Önskat underlag är tunnare kampsportsmatta.

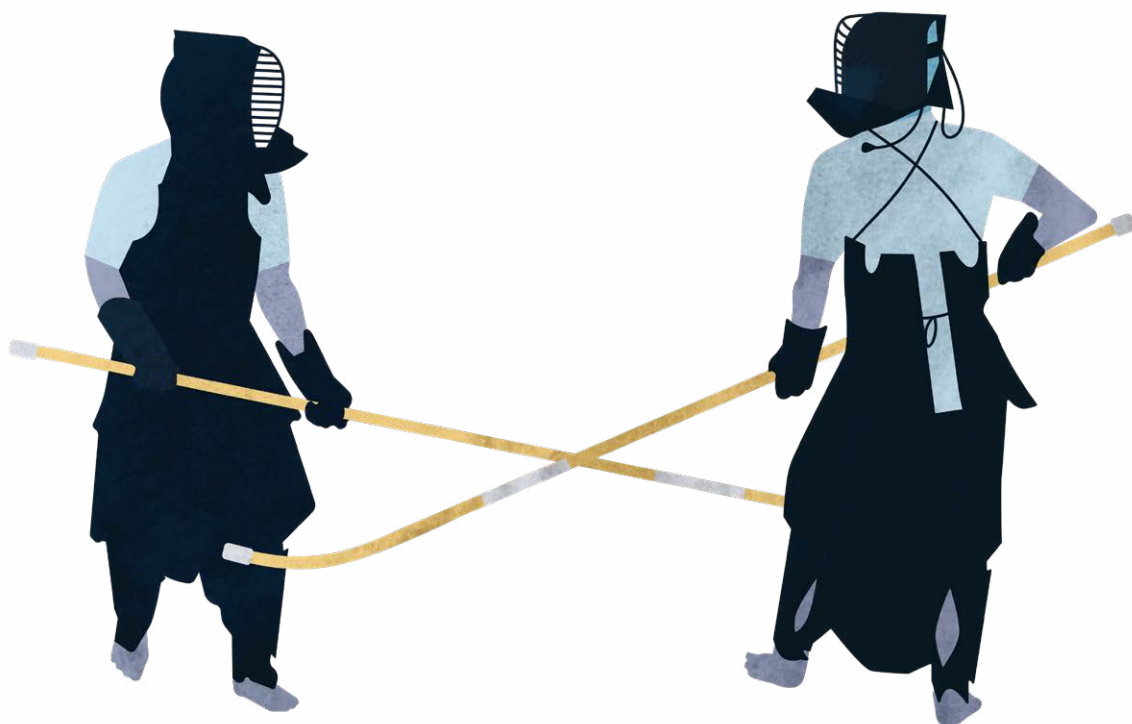
TÄVLING

En match i muaythai avgörs i en kvadratisk boxningsring, där godkänd längd på sidorna är mellan 4,80 och 7,50 meter. En vanlig storlek är 5x5 meter.

Runt omkring ringen behöver det även finnas yta för poängdomare att kunna sitta ned på stolar, ostörda, på varsin kortsida.

Uppvärmningsyta i direkt anslutning till boxningsringen är också att föredra.





SVENSKA KENDOFÖRBUNDET

Naginata

Naginata är både namnet på ett gammalt japanskt vapen och den moderna idrotten där vapnet idag används. Enkelt beskrivet var det en stålklina fäst på en stav, ibland också kallad för *japansk hillebard* eller *stridslie*. Utläst från japanska betyder *naginata* ordagrant "mejande svärd", ett namn det fick efter de svepande rörelser som utmärker användandet av vapnet.

Med sin mångsidighet, långa räckvidd och inte minst tillgänglighet ansågs vapnet speciellt lämpligt för kvinnor. På så sätt kom naginatan med tiden att bli en symbol för de japanska kvinnorna på samma sätt som svärdet var en symbol för de adliga männen. Som vapen på slagfältet hade det emellertid spelat ut sin roll redan på 1500-talet.

Idag har naginata utvecklats till en modern fäktsport som ibland kallas *atarashii naginata* ("ny naginata"). För att understryka den fredliga formen av kamparten har man gjort träningsvapnet lättare och minskat antalet träffområden, samtidigt som klingan av stål ersatts med ek eller bambu. Vid sparring eller fäktnings inom naginata används en skyddande rustning (*bōgu*) samt benskudd (*suneate*) och en särskild sorts handskar (*kote*).

DET HÄR BEHÖVER NAGINATA

ALLMÄNT

För att få utrymme för sina stavvapen behövs en takhöjd på minst 4 meter. Träggolv med viss svikt är att föredra, samtidigt som underlaget inte får vara varken för halt eller för "klibbigt".

TRÄNING

Ofta genomförs träningspass i mindre grupper, sällan mer än sju personer. Golvytan som krävs beror på antalet som tränar samtidigt men 15–20 m² är lämpligt per person.

Det är också önskvärt med speglar på minst en vägg samt en tom vägg-yta på en annan.

TÄVLING

Inom naginata tävlar man i momenten *kata* (tekniktävling utan rustning i par mot ett annat par) samt *shiai* (individuell tävling i rustning, liknande fäktning).

Tävlingsytan är 12x12 meter, uppmärkt med vit tejp. Därtill behövs ytterligare 3 meter runt om för domare. Allra helst önskar man även en andra tävlingsyta för tävlande och coacher som väntar på sin tur.

UPPVISNING OCH GRADERING

Vid graderingar inom naginata förevisas grundtekniker, *kata* och *shiai*. Minsta yta som behöver tas i anspråk är 10x10 meter.

Vid uppvisningar tillförs även momentet *rytmisk naginata*. Uppvisningar kan ofta förhålla sig till den yta som finns tillgängligt men då får man även anpassa vad man visar upp. För full frihet av tekniker är minsta ytan 12x15 meter.



SVENSKA SHORINJI KEMPOFÖRBUNDET

Shorinji kempo

Shorinji kempo är en modern budoart med fokus på självförsvar samt mental och fysisk träning. Arten grundades 1947 av japanen So Doshin, som levde och verkade i Kina under många år. Shorinji kempo bär på ett arv från flera olika japanska och kinesiska kampkonster och innehåller både hårda metoder (goho) som slag, sparkar och blockeringar samt mjuka metoder (juho) som lås, frigöringar och kast.

So Doshin baserade sin filosofi på den zenbuddhism som munken Bodhidharma lärde ut i Shaolintemplet i Kina under 400- och 500-talen. Det japanska namnet *Shōrin-ji Kempō* betyder "shaolintempelboxning" i svensk översättning. Grundtanken med shorinji kempo är att själen och kroppen är ett (*shinshin-ichinyo*) och att det därför är viktigt att träna kropp och sinne som en enhet (*kenzen ichinyo*). Utövarna ska genom meditation och fysisk träning bygga upp sig själva till starka och rättvisetänkande personer som kan hjälpa andra.

När man tävlar gör man det nästan uteslutande i uppvisningsform, något som kallas för *embu*. Där utförs olika serier med tekniker (*kōsei*) i ett program och poängbedöms av domare. Man tävlar i ensamform (*tandoku embu*), parform (*kumi embu*) samt gruppform (*dantai embu*) och syftet med tävlingarna är att utövarna ska förbättra sin teknik tillsammans. Sparring (*randori*) förekommer ofta som träningsform men är mer ovanligt i tävlingssammanhang.

DET HÄR BEHÖVER SHORINJI KEMPO

ALLMÄNT

Shorinji kempo kan utföras både på ett hårt, lätt sviktande golv eller på någon form av tunnare kampsportsmatta. Minsta takhöjd är 2,5 meter.

TRÄNING

Träningen är inriktad på de fyra huvuddelarna *kihon* (grundläggande rörelser, slag, sparkar), *hokei* (tekniker som ofta innebär försvar mot en specifik attack), *embu* och *randori*.

Träningsgrupperna brukar bestå av 10–25 personer. Beroende på antalet är träningsytor från 70 m² och uppåt lämpliga.

TÄVLING

Vid tävlingar är tävlingsytan 7x7 meter. Minsta totalyta som behöver tas i anspråk för att ge plats åt domarna är 10x10 meter.

UPPVISNING OCH GRADERING

Vid uppvisningar av shorinji kempo strävar man efter att visa alla delar av träningen.

Graderingar ses som en avstämning mot en läroplan som i sin tur är till för att ge en strukturerad utveckling i inläringen och tydliga förväntningar på utövaren. Där bedöms en skriftlig uppgift samt hur man utför *kihon*, *hokei*, *embu* och *randori*.

För både uppvisningar och graderingar behövs minst 5x5 meters yta men gärna liknande utrymmen som vid tävling.



SVENSKA SUBMISSION WRESTLINGFÖRBUNDET

Submission wrestling

Submission wrestling är en modern hybridkampsport med kast, nedtagningar, balansbrytningar, positionsbrottnings, svep och lås. Likt andra grapplingstilar så är målet att genom låsningar och strypningar få sin motståndare att ge upp. Ett sådant avslut benämns som *submission*. Man kan även vinna på poäng om mötet går matchtiden ut, vilket brukar vara 4–6 minuter beroende på nivå.

Framväxten av submission wrestling, ibland förkortat SW, har skett genom att man införlivat moment från andra kampsportsstilar som sambo, judo, BJJ och MMA. Som idrott påminner det en del om besläktade grapplingstilar som BJJ och Newaza. En stor skillnad är dock att SW utövas i tajta sportkläder i stället för kampsportsdräkter (*gi*), något som gör att stilen även kallas No Gi. Frånvaron av dräkter att dra i gör också att utövarna kommer varandra väldigt nära i kampmomenten.

När man tävlar i submission wrestling så gör man det mot en i olika vikt-klasser. Man brukar också dela in utövarna i olika nivåer utifrån erfarenhet, där man också väger in historik från andra kampsporter. De första två åren är man *Beginner* (nybörjare), år 3–4 räknas man som *Intermediate* (mellan) och från sitt 5:e år räknas man som *Advanced* (avancerad) som utövare.

DET HÄR BEHÖVER SUBMISSION WRESTLING

ALLMÄNT

Då idrotten innehåller kast och nertagningar från stående position önskas tjockare kampsportsmatta (minst 5 centimeter tjock) som underlag. På träning kan tunnare matta användas men då får man också anpassa sin utövning. Minst 2,5 meters takhöjd behövs.

TRÄNING

Ett träningspass brukar bestå av 20–30 personer, men det händer att det är uppemot 50 deltagare om lokalerna är tillräckligt stora. 100–200 m² är då lämplig träningsyta.

Vanligtvis innehåller träningen fysträning, teknikträning och sparring.

TÄVLING

Tävlingsmattan håller samma storlek som exempelvis BJJ – 8x8 meter. Storlek på eventuell säkerhetszon varierar beroende på vilket regelverk man tillämpar. Men värt att notera är att en match får fortsätta även utanför tävlingsmattan om ett låsförsök som potentiellt kan avgöra matchen genomförs.

GRADERING

Det finns inga bälteskategorier inom submission wrestling och heller inga formella graderingar. Däremot så uppmärksammas ibland när utövare avancerar genom erfarenhetsnivåerna, något som i så fall genomförs i klubbarnas befintliga lokaler.



SVENSKA KAMPIDROTTSFÖRBUNDET

Systema

Systema är en självförsvarsmetod som utvecklades inom de ryska militära specialförbanden under tidigt 1900-tal. Efter att bolsjevikerna kommit till makten i Ryssland 1917 förbjöds många inhemska kulturella yttringar, däribland kampsport som i stället blev förbehållet den ryska armén. Inom framför allt Spetznas-enheterna utvecklades sen "systemet", som är den direkta översättningen från ryska. Till skillnad från de flesta kampsporter så saknar dagens systema fasta kroppsställningar, förutbestämda rörelsescheman och tekniker samt fastlagda regler. Metoden bygger i stället på instinktiva rörelser och reflexer. Man understryker även vikten av att agera avslappnat i pressade situationer.

Målet med träningen är att lära sig att klara sig ur ett överfall med en eller flera angripare samt försvar vid överfall med tillhyggen och vapen. Träningens principer innefattar också att kunna avstyra och ingripa när personer i ens närhet blir attackerade.

Till skillnad från många andra kampsporter har utövarna inga speciella dräkter eller graderingsbälten. Det genomförs heller inga tävlingar eller ceremonier.

DET HÄR BEHÖVER SYSTEMA

ALLMÄNT

För att lära sig hantera olika situationer, falltekniker och kroppens mjukhet är en av tankarna bakom systema att man ska vara oberoende av underlaget. Ur träningssynpunkt är det lämpligt att öva på kampsportsmattor men även gräs och asfalt används som underlag.

TRÄNING

Ett träningspass börjar oftast med uppvärmning och någon form av flexibilitetsövningar. Därefter går passet över till ett förutbestämt tema och en röd tråd, som alltid ska finnas med i planeringen.

Storleken på grupp varierar och begränsas egentligen bara av lokalens storlek. Har man mindre yta så jobbar man inom systema med anpassade typer av scenarier och hur man arbetar med självförsvar i just de situationerna.

UPPVISNINGAR

Vid uppvisningar förevisas oftast hur man jobbar med självförsvar enligt systemas principer. Detta sker i regel utifrån den yta som finns tillgänglig. Praxis är då att jobba sakta och metodiskt för att åskådaren ska förstå vad som händer.



SVENSKA TAIDOFÖRBUNDET

Taido

Taido är en modern japansk kampkonst, skapad 1965 av Seiken Shukumine. Han hade dessförinnan varit mångårig utövare av karate och bland annat grundat stilen Gensei Ryu. Med sin karatebakgrund, och efter studier i bland annat psykologi, valde han därefter att skapa en ny budoart som han benämnde taidō ("kroppens och själens väg" i svensk översättning).

Inom taidons kammoment (*jissen*) fokuseras försvarsteknikerna på att göra utövaren flexibel. Det innebär bland annat snurrande och vridande rörelser, gymnastiska manövrar och ett snabbt och effektivt fotarbete (*unsoku*). Offensiva attacker med slag, sparkar och svepningar utförs från marken, stående eller i luften. Taido kallas därför ibland för en tredimensionell kampkonst och framstår ofta som spektakulär.

Förutom *jissen* tävlar man inom taidon även i framför allt form (*hokei*). Den påminner till viss del om katorna i andra kampsporter men utförs inom taidon alltid med två utövare åt gången, som utför var sin form samtidigt. Man kan också tävla i lag om fem personer (*dantai hokei*) samt i en koreograferad kamp där en "hjälte" besegrar fem motståndare (*tenkai*).

DET HÄR BEHÖVER TAIDO

ALLMÄNT

Bästa golvunderlaget för utövningen är en tjock kampsportsmatta med 4 centimeters tjocklek (tatami). Minst fyra meters takhöjd krävs för vissa av momenten.

En tävlingsmatta i taido är 9x9 meter stor med ytterligare en meters marginal runt omkring. Dessa totalt 121 m² för tävlingsområdet brukar vara riktmärke när det gäller utövningen.

TRÄNING

Ett vanligt träningspass brukar innehålla uppvärmning samt teknikträning och hokei individuellt eller i par. Träning av jissen består framför allt av olika fastställda övningar samt kamp i par. Även mittsar är vanligt förekommande.

Optimalt utrymme för ett pass är 11x22 meter (två tävlingsområden).

TÄVLING

Hokei, jissen och tenkai avgörs alla inom tävlingsområdet på 11x11 meter. Vid större tävlingar krävs ofta två tävlingsområden och även tillkommande ytor för bland annat uppvärmning.

UPPVISNING OCH GRADERING

Vanligtvis räcker 11x11 meter för både uppvisningar och graderingar. Utöver det behövs dock uppvärmningsytor i anslutning.



SVENSKA KUNG FU & WUSHUFÖRBUNDET

Wushu

Wushu är samlingsnamnet för hundratals olika kampstilar som har utvecklats i Kina genom åren. Den kinesiska benämningen fick sitt namn 1949 och betyder bokstavligen "kampkonst" i översättning. I framför allt västvärlden benämns det även som kung fu, vilket i grunden är ett system för självförsvars- och hälsofrämjande tekniker med över 4 000-årig historia.

Dagens wushu innehåller filosofiska och meditativa stilar som *Tai Chi* och *Qigong* men även uppvisningar och fullkontaktsporter. Framför allt tävlar man organiserat i två grenar – *taolu* (former) och *sanda* (kamp).

Taolu är en sekvens av olika rörelser, vanligtvis mellan en och två minuter långa. Man tävlar i att utföra rörelserna i formen så perfekt som möjligt och man blir bedömd utifrån hur väl man lyckas med detta. Formerna kan utföras individuellt eller i par samt med eller utan vapen. Det finns en mycket stor mängd olika former man kan tävla inom.

Sanda (tidigare även kallad *sanshou*) är en fullkontaktsport där slag, sparkar, grepp och kast ingår. Om dessa tekniker utförs rätt ger de poäng vid träff på motståndaren. Idrotten påminner en hel del om besläktade stilar som kickboxning och muaythai.

DET HÄR BEHÖVER WUSHU

ALLMÄNT

Många av momenten inom framför allt taolu är utrymmeskrävande och det gäller i ännu högre grad vid användning av olika vapenattrapper.

Minst fyra meters takhöjd krävs. Inom taolu tränar och tävlar man också på en specialmatta som påminner om en tjock heltäckningsmatta.

TRÄNING

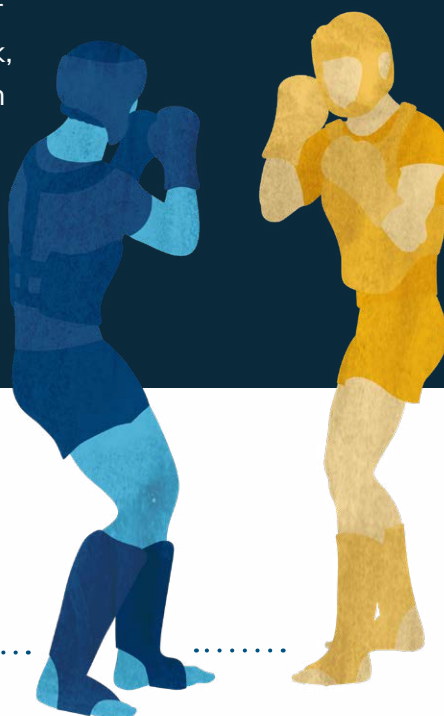
För träningsgrupper på upp till 30 personer är 150–250 m² en lämplig träningsyta.

Sandautövare behöver en kampsportsmatta som golvunderlag. För att kunna dämpa kast och fall behöver tjockleken vara 2,5–4 centimeter. Därtill behövs tillbehör som slagsäckar, mittsar, boxningshandskar och andra skydd.

TÄVLING

Vid tävlingar i taolu är tävlingsytan 12x8 meter. Därtill behövs en säkerhetszon på två meter i alla riktningar.

Inom sanda tävlar man på en 8x8 meter stor matta med fyra centimeters tjocklek, med ytterligare två meters säkerhetszon runt omkring. En riktig tävlingsmatta (*leitai*) ska egentligen vara upphöjd 80 centimeter med 30 centimeter höga, dämpande mattor runt omkring i säkerhetszonen.



GOLVUNDERLAG

Här ses en sammanställning av SB&K:s 27 aktiva idrotter och vilken typ av underlag som föredras. Andra golv kan fungera för viss typ av träning men detta är underlagen som fungerar bäst, och som många av idrotterna tävlar på. En kort genomgång av de olika golvtyperna finns på sida 5.

TUNN KAMPSPORTSMATTA

- Allstyle
- Defendo
- Filippinska kamparter (FMA)
- HEMA
- Kickboxning
- Krav maga
- Kyokushin
- Muaythai
- Shorinji kempo
- Systema
- Wushu [taolu]
– med specialmatta

TJOCK KAMPSPORTSMATTA

- Aikido
- Brasiliansk jiu-jitsu (BJJ)
- Bujinkan
- Glime
- Jujutsu
- Kempo
- Mixed martial arts (MMA)
- Submission wrestling
- Taïdo
- Wushu [sanda]

TRÄGOLV

- Armbrytning
- Capoeira
- Iaido
- Jodo
- Kendo
- Kyudo
- Naginata

FÖRFATTARENS TACK

Ett varmt tack till alla som på olika sätt hjälpt till att sammanställa den här guiden. Det gäller exempelvis ni som konkret har bidragit med information om de olika idrotterna men också ni kollegor och andra som på olika sätt stöttat projektet under en intensiv produktionsperiod.

Tack till:

Abdul Albarazi, Claes Andersson, Sofia Arnbom, Anders Axklo, Cathrine Ballay, Ken Banh, Mikael Bengtsson, Sofie Björklund, Elvis Bujukliev, Magnus Burman, Karl Dahlgren, Lars Magnar Enoksen, Oliver Eriksson, Peder Finnsjö, Kirsi Höglund, Martin Jönsson, Nicole Kaiser, Hannes Kannisto, Jens Karlsson, Leif Kekonius, Torben Krogh Johansen, Louise Larsson, Magnus Ledin, Gisela Lilja, Caroline Lindholm, Björn Ljungdahl, Simon Lundblad, Mona Lundkvist, Jörgen Olsson, Christian Matti, Thabo Motsieloa, Margareta Myhr, Martin Paganini, Anders Pettersson, Karin Pettersson, Stefan Rehnström, Matilda Ritzén, Peter Rönnlund, Pilo Stylin, Jimmy Thorsell, Peter Thorvald, Alexander Tilly, Pierre Vilhelmsson, Andreas Waldahl, Lotta Wersäll, Linda Wohlin.

