

Från Okinawa till Österlen



Jakob Waller

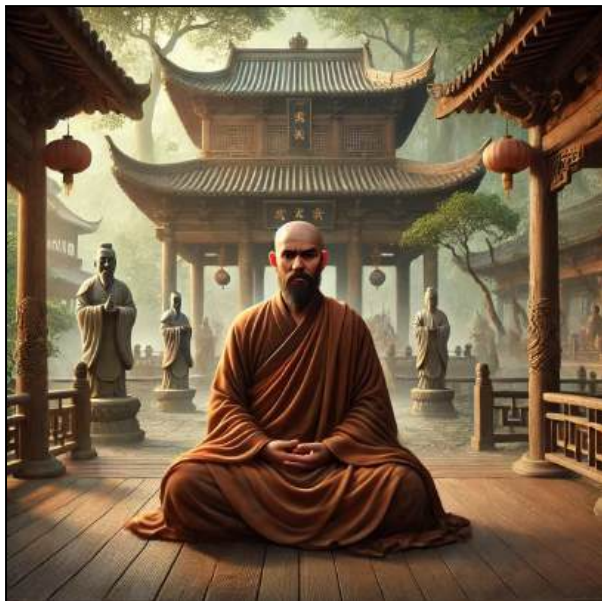
In memoriam
Sensei Christer Rosén
1942-2024



*Precis som en klar spegel som reflekterar utan förvrängning, eller en stilla dal som
ekar ett ljud, så måste den som studerar Karate rena sig från själviska och onda
tankar, för endast med ett rent sinne och samvete kan man förstå det man tar emot.*

Gichin Funakoshi

Buddhism



Ursprunget till karate går att spåra till 500-talets Indien. Då lämnade den buddhistiske munken Bodhidharma Indien för att bege sig till Kina för att sprida Buddhismens läror. I Kina besökte Bodhidharma bland annat Shaolintemplet där munkarna tränade *kung fu*, en form av kamp- och försvarstekniker som var baserade på djurs rörelser, och användes för att skydda munkarna från attacker utifrån.

Zen

För att stärka munkarnas psykiska uthållighet lärde Bodhidharma munkarna att meditera och förstå vikten av att utöva självdisciplin, vänlighet, medlidande, medglädje och sinnlig balans. Bodhidharma betonade särskilt vikten av meditation och medveten närvaro. Bodhidharmas filosofiska principer, som senare kom att kallas zenbuddhism, var starkt genomsyrade av både indisk filosofi (buddhism) och kinesisk filosofi



(konfucianism och taoism) och hans budskap var att och sträva efter intuitiv insikt framför intellektuell analys. Zen söker inte kunskap och sanning genom att läsa texter, utan genom att uppleva verkligheten direkt, utan filtret av begrepp och tankar.

Att kunna uppnå ett rent och stilla sinne och ha en förståelse för den egna personligheten är att vara en upplyst människa med större mental frihet, menade Bodhidharma.

Shaolintemplet



Träningsmetoden som utvecklades och som senare utövades av munkarna i Shaolintemplet var en kombination av både kampträning och meditation och kom att kallas för *Kempo* som betyder *nävens metod* och begreppet används än idag för att referera till kampkonster med ursprung från Shaolintemplet.

De zenbuddhistiska munkarna från Shaolintemplet förstod vikten av

balans - mellan kropp och sinne, mellan ansträngning och avslappning. De strävade efter inre frid och lugn genom meditation som medförde att deras kampträning blev framgångsrik. Munkarna blev omtalade som krigarmunkar, för sitt fokus och sin ihållande träning, skicklighet i strid och för sitt mod. Den kinesiska kampkonsten *Kempo* kom senare att spridas av munkar över stora delar av Kina och nådde till slut även till Ryukyu-öarna (Okinawa) utanför Kina. Okinawas invånare lät sig till en början inte påverkas av zen-filosofin. Den filosofiska disciplinen och meditationsaspekterna inom *zen* kom långt senare att integreras i karate, särskilt när Okinawa införlivades med Japan och när karate blev populär i Japan under 1900-talet.

Samuraj



Samurajerna var en krigarklass som uppstod i Japan på 700-talet och blev den dominerande eliten under den japanska militärregeringen (*Shogunat*) som styrdes av en militär ledare (*Shogun*). *Shogunat* som styrelseskick fanns i Japan fram till 1868. Japan var under *Shogunat*-perioden präglad av feodalism, där olika klaner ständigt var i konflikt med varandra. Krig och territoriella strider krävde en professionell krigarklass som var skicklig i olika former av strid.

Samurajernas stridskonster (*bujutsu*) utvecklades för att möta de praktiska behoven på slagfältet. Dessa stridskonster fokuserade på en mängd olika tekniker som svärdskonst (*kenjutsu*), bågskytte (*kyujutsu*), spjuttekniker (*sojutsu*) och obehäpnad kamp (*jujutsu*). Dessa tekniker var rena stridskonster som utvecklades för att säkerställa försvar, överlevnad och effektivitet i kamp och krig. Samurajernas maktinflytande nådde sin kulmen på 1200-talet, och denna krigarklass upphörde inte förrän i slutet av 1800-talet.

Budo

Med tiden utvecklades samurajernas stridskonster, från att enbart ha varit rent militära tekniker, till något mer filosofiskt och spirituellt, vilket gav upphov till *budo*. Begreppet *budo* kan översättas som *stridskonstens väg*. Under 1600-1800-talen, när Japan upplevde perioder av fred började många samurajer betrakta sina stridskonster inte bara som praktiska färdigheter för krig, utan som ett sätt att utveckla självdisciplin, moralisk integritet och mental styrka.

Läran om *budo* var influerat av zenbuddhism, konfucianism och shintoism (japansk filosofi), och blev en väg för personlig och spirituell utveckling. *Budo* hjälpte

samurajerna att uppnå mental klarhet och fokusering, vilket var användbart både i strid och i deras vardagliga liv. Ideal som lojalitet, plikt, självuppooffring, personlig ära och rättfärdighet eftersträvades, och vördnad för naturen, förfäderna och traditioner uppmuntrades. Även glädje, skönhet, harmoni och närvaro värderades högt. Idag används begreppet *budo* som ett samlingsnamn för de moderna japanska kampsporterna judo, aikido, karate, kendo och iaido.

Budo kom att bli samurajernas livsstil och rättesnöre och resulterade i en moralisk, etisk och hederlig uppförandekod. Denna uppförande- och hederskodex styrde hur en samuraj skulle leva sitt liv både på och utanför slagfältet, och kom att benämnas som *Bushido* vilket betyder *krigarens väg*. Som karateutövare (*karateka*) bör man känna till de sju grundprinciperna vilka fortfarande idag genomsyrar mycket av karateutövandet och ses som viktiga principer för den personliga utvecklingen hos varje *karateka*.

- **Rättrådighet (Gi).** Rättrådighet handlar om att alltid göra det som är rätt och rättvist. En samuraj måste agera enligt sina moraliska principer och alltid sträva efter rättvisa, även i svåra situationer.
- **Mod (Yuki).** Mod innebär att ha styrkan att konfrontera och uthärda rädsla, fara eller svårigheter. Det handlar om att handla beslutsamt och med styrka, även när utgången är osäker eller riskfylld.
- **Medkänsla (Jin).** Medkänsla betyder att visa omtanke, vänlighet och barmhärtighet mot andra. En samuraj förväntas använda sin styrka och sitt mod till att skydda och hjälpa de som är svagare eller i nöd.
- **Respekt (Rei).** Respekt är att visa artighet, hövlighet och hänsyn till andra, oavsett deras status. Det är en viktig del i en samurajs uppträdande och speglar en förståelse för varje individs värdighet.
- **Ärlighet (Makoto).** Ärlighet innebär att vara uppriktig och sann i ord och handling. Ett löfte är viktigt och en samurajs ord ska alltid vara i linje med sanningen.
- **Ära (Meiyo).** Ära är att upprätthålla sin heder och sitt rykte genom ärliga och rättvisa handlingar, att försvara sig och agera med integritet och ansvar. En samuraj lever i enlighet med sina principer, håller löften, är rättvis, sann och gör det rätta även när det är svårt.

- **Lojalitet** (*Chugi*) Lojalitet innebär trofasthet och hängivenhet mot sina medmänniskor och sina ideal. En samuraj förväntas vara lojal och att stå fast vid sina åtaganden, även när det innebär uppoffringar.

Okinawa



Okinawa är en ö mellan Kina och Japan i Stilla havet och var mellan 1400-1800-talen en del av det självständiga kungariket Ryukyu. Historiskt har Okinawa haft närmare förbindelser med Kina än med Japan. Den kinesiska kamp- och självförsvarskonsten

Kempo nådde kungariket Ryukyu på 1400-talet. Kampkonsten kom att kallas av invånarna för *to-te* eller *kara-te*, vilket betydde *kinesisk hand*. Kara-te kommer senare i historien att byta betydelse till tom hand.

Invånarna i kungariket Ryukyu hade genom dess 500-åriga historia från och till förbjudits att utöva kampkonster och att bära och använda vapen. Men behovet av att kunna försvara sig har alltid funnits bland invånarna, och som en följd av att



kampkonster och vapen förbjöds så tränade man i hemlighet. Bruksverktyg och jordbruksredskap var inte förbjudna, och detta ledde till att träning med redskap som vapen (*Kobudo*) utvecklades. Käpp för att bära vatten (*Bo*), högaffel (*Sai*), lie (*Kama*), handtag till en kvarn (*Tonfa*), slaga för tröskning (*Nunchaku*) eller åror (*Eku*) är exempel på redskap som användes och används än idag i kampsportssammanhang.

Invånarna på Okinawa influerades av den kinesiska kampkonsten *to-te* och den japansk samurajkulturen *bushido* men även av andra lokala kulturuttryck, och en okinawiansk kampkonst började ta form. Kampkonsten kom att kallas för *Okinawa-te* (*den okinawanska näven*) och är föregångaren till nutida karate. Till en början fanns inga uniformer, färgade bälten, rankningssystem eller någon standardiserad stil.

På 1700-talet hade olika stilar av *Okinawa-te* utvecklats i olika byar. I byarna Shuri, Naha och Tomari utvecklades olika stilar och fick namnen *Shuri-Te*, *Naha-Te* och *Tomari-Te*. Men ända in på 1900-talet kallades kampkonster från Okinawa generellt för *Okinawa-te* eller bara *te*. I början av 1800-talet upphörde förbudet av vapen och *Okinawa-te* accepterades som en godkänd och offentlig träningsform.

När Okinawa annekterades av Japan 1879 och blev en del av det japanska imperiet, ökade det japanska kulturella inflytandet på Okinawa, i synnerhet buddhismen. Tiden efter kom Okinawa att bli mer integrerat i Japans religiösa och filosofiska landskap, vilket inkluderade introduktionen av *zen* i större utsträckning. *Zen* och läran om meditation, mental närvaro och självdisciplin blev nu en stor del av karateutövandet.

Ursprunget och utvecklingen av karate, kata och olika tekniker omges ofta av en viss mystik. En mytomspunnen teori är kopplingen till den traditionella okinawianska folkdansen *Mekata*. Denna dans och konstform kännetecknas av sina graciösa och rytmiska rörelser, och uttrycker berättelser med kulturella och historiska teman.

Mekata har sitt ursprung i Okinawas dåtida landsbygd och var en källa till underhållning. Dansen var kopplad till Okinawas jordbrukssamhällen och de traditioner som fanns i dessa samhällen. *Mekata* och andra traditionella danser hade en stor kulturell betydelse. De bevarade Okinawas historia, dess rika folklöre och själva essensen av Okinawas kulturella identitet. Dansarnas rörelser, ackompanjerade av sång och musik, liknar i mångt och mycket rörelserna i karatens *kata*.



Gichin Funakoshi

I mitten av 1800-talet var det politisk turbulens i Japan då det sista Shogunatet störtades och det feodala regeringssystemet och många traditionella aspekter av det japanska klasssystemet övergavs. Efter att samurajklassen avskaffades och upphörde 1868, kom *Okinawa-te* att populariseras bland allmänheten, samtidigt som nya och moderna kampkonster som *kendo*, *judo*, *jiu-jitsu* och *karate* utvecklades. Dessa moderna kampkonster behöll många element från den ursprungliga stridskonsten och betonar självdisciplin, respekt och personlig utveckling snarare än kamp på liv och död. Hederskodexen *Bushido* fortsatte att genomsyra dessa moderna kampkonster, vilket gjorde att samurajernas värderingar levde vidare, trots att samurajernas tid var förbi.



1868 föddes en pojke vid namn Gichin Funakoshi i byn Yamakawa på Okinawa. Gichin föddes för tidigt och fick en del sjukdomar till följd, och läkarna sa att han inte skulle leva särskilt länge. Funakoshi kom från en familj tillhörande den traditionella, men nu avskaffade samurajklassen och fick tidigt lära sig samurajernas kultur och hederskodex *Bushido* av sina morföräldrar.

I skolan hade Funakoshi det svårt och hamnade ofta i bråk med andra pojkar. En av hans klasskamraters pappa *Anko Asato* var karatemästare och tog den då 10-åriga Funakoshi under sina vingar och antog honom som sin karate-elev. Senare skriver Funakoshi in sig på en läkarutbildning men regeringen tillåter honom inte att gå utbildningen på grund av hans samurajfrisyr och hans samurajtillhörighet. Funakoshi ville inte klippa av sig den hårknut som representerade och symboliserade hans ursprung i samurajklassen, och därmed släpptes han inte in på de läkarstudier han tänkt sig.

Funakoshi studerade kinesisk och japansk filosofi och vid 21 års ålder bestämmer han sig för att bli lärare. På dagarna arbetade han som lärare, och på nätterna

tränade han *karate* för mästarna *Anko Asato* och *Anko Itosu*, båda medlemmar av högre samhällsskikt i Okinawa och båda formidabla karateutövare.

Gichin Funakoshi studerade och tränade båda de två karatestilarna *Naha-te* och *Shuri-te*. Efter många års studier och träning skapade Funakoshi ett enhetligt och enklare system som kombinerade båda stilarna. Funakoshi inspirerades även av andra kampkonster, och var även präglad av samurajkulturen och *bushido*. Han var även poet och filosof, och efter många år av hårt intellektuellt och fysiskt arbete lyckades han med att skapa ett enhetligt självförsvarssystem baserat på olika karatestilar, och olika kulturella traditioner. Hans enhetliga stil kallade han kort och gott för *kara-te*. På 1930-talet påverkades Japan av nationalistiska strömningar och begreppet *karate* ändrades från att betyda *kinesisk hand* till *tom hand*.



Shotokan



Gichin Funakoshis pseudonym som poet var *Shoto*, vilket betyder tallvågor (vindens sus i tallarna och dess förmåga att sätta tallskogen i vågliknande rörelser). Eleverna började kalla Funakoshis dojo för *Shoto-kan*, det vill säga *Shotos sal*. Funakoshis elever satte även upp en skylt ovanför träningssalen där Funakoshi undervisade med lydelsen *Shoto-kan*. Den karate som Funakoshi undervisade kom senare att kallas *Shotokan Karate* av hans

efterföljare. Funakoshi själv namngav aldrig sin karatestil, utan kallade det enbart *karate*.

Hoan Kosugi, en vän elev till Funakoshi och en berömd konstnär var en mycket viktig person i utvecklingen av Shotokan Karate i Japan. För att locka Funakoshi att skriva en bok om karate, berättade Kosugi för Funakoshi att om han skrev boken, skulle Kosugi designa den och skapa en målning för omslaget. När Funakoshi skrev boken, skapade Hoan Kosugi den numera berömda Shotokan-tigern.



Kosugis idé för tigern kom från uttrycket *Tora no maki*. Tora no maki, i japansk tradition, är det officiella skriftliga dokumentet för en konst eller ett system, som används som den definitiva referenskällan för just den konsten. Kosugi menade att Funakoshis bok var karatens Tora no maki, och eftersom "tora" också betyder "tiger", designade han tigern som en representation av Funakoshis karatestil. Tigern symboliserar den skarpa vaksamheten hos den vakna tigern och sinnesro hos det lugna sinnet.

Funakoshis karatestil blev populär och år 1922 reste Funakoshi till det japanska fastlandet och Tokyo i ett försök att sprida karate. Funakoshi var outtröttlig i sina ansträngningar, gav demonstrationer för kejsaren, och startade de första karateklubbarna på japanska universitet.

Funakoshis son *Gigo Funakoshi* fortsatte arbetet med att utveckla och sprida karaten som nu gick under namnet Shotokan Karate. Gigo hade ett starkt inflytande på karatens utveckling under 1930-talet och tillsammans med sin pappa Gichin Funakoshi kämpade de hårt för att karate skulle vinna samma acceptans och status som Kendo, Judo och Aikido. Under denna tid ansågs Karate



fortfarande i viss mån som en kinesisk och främmande kampkonst.

Efter andra världskriget och slaget om Okinawa 1945 hamnade Okinawa under amerikansk administration. Under denna period uppfördes ett flertal amerikanska militärbaser på Okinawa, vilket bidrog till karatens popularitet bland amerikanska soldater, och spridningen till USA och övriga världen.

Niju kun

Gichin Funakoshi skapade 20 principer (*niju kun*) som skulle vägleda hans elever i karateträningen. Alla elever uppmuntrades att leva, praktisera och lära ut dessa principer till andra. Principerna är inte rangordnade, utan hade samma värde och var av samma vikt och betydelse. Vanligtvis finns en sammanfattning av de viktigaste principerna i varje *dojo*. De kallas för *dojo kun* och fungerar som ett regelverk för hur man ska uppträda i dojon. Även dessa regler är inte rangordnade, utan har samma värde, vikt och betydelse.

1. Karate börjar och slutar med respekt och artighet genom bugning.
2. Det finns ingen första attack i karate.
3. Karate står på rättvisans sida.
4. Lär känna dig själv först, och sedan andra.
5. Mentalitet och attityd går före teknik.
6. Sinnet måste vara fritt.
7. Olycka kommer av vårdslöshet.
8. Karate är inte bara träning i dojon.
9. Karate är ett livslångt lärande.
10. Tillämpa karate i allt du gör. Däri ligger dess skönhet.
11. Karate är som kokande vatten, utan värme svalnar det.
12. Tänk inte på att vinna, utan snarare på att inte förlora.
13. Anpassa dig efter din motståndare.
14. Utfallet av en kamp beror på hur man kontrollerar svaghet och styrka.
15. Betrakta händer och fötter som om de vore svärd.
16. Utanför din egen grind finns en miljon fiender.

17. Formella ställningar är för nybörjare, senare står man naturligt.
18. Utför tekniker exakt och kata korrekt, riktig kamp är något annat.
19. Glöm inte att ha kontroll över kroppens dynamik, anspänning, avslappning och teknikens hastighet.
20. Var alltid betänksam, flitig och uppfinningsrik i din strävan i karate.

Dojo kun

- Sträva efter att utveckla din personlighet
- Var ärlig och lojal
- Ansträng dig och sträva efter att alltid göra ditt bästa
- Visa andra respekt och artighet
- Träna din förmåga att behärska dig och undvik att använda våld

Japan Karate Association

Efter att dammet lagt sig efter andra världskrigets slut 1945 började Funakoshi och en av Funakoshis främsta elever, *Masatoshi Nakayama*, att formellt organisera



karateutövandet. De systematiserade träningsmetoder, graderingssystem, tekniker och kata. Och 1948 bildades organisationen *Japan Karate Association* (JKA) för att hålla Funakoshis karatesystem intakt och levande. JKA började nu även utveckla karate som en sport och regler för karatetävlingar i kata och kumite togs fram. Från den tiden och fram till idag har JKA ägnat sig åt att bevara och utveckla karate.

JKA:s målsättning är att genom forskning och undervisning i karate främja utveckling och självdisciplin, och därigenom bidra till att förbättra människors välbefinnande. Dessutom strävar JKA efter att bidra till världsfred genom att sprida karatens filosofi, vad gäller självdisciplin, respekt och artighet.

År 1957 vid 88 års ålder går Gichin Funakoshi bort. Detta resulterade i en konflikt mellan JKA och Funakoshis äldre elever och blev den första av många politiska splittringar och förgreningar inom Shotokan karate. Vid samma tidpunkt började JKA sitt berömda instruktörsprogram på JKA:s högkvarter *Honbu* i Tokyo och började producera några av världens mest talangfulla, skickliga och fruktade karateutövare. I början av 1960-talet började Masatoshi Nakayama från Honbu i Tokyo skicka ut karatemästare runt om i världen som skulle lära ut Shotokan karate, och den okinawianska kampkonsten spreds till världens alla hörn. Några av dessa mästare var *Mitsusuke Harada*, *Keinosuke Enoda*, *Shojiro Sugiyama*, *Hidetaka Nishiyama*, *Teruyuki Okazaki*, *Yutaka Yaguchi*, *Hirokazu Kanazawa*, *Takayuki Mikami* och *Tetsuhiko Asai*.



Sverige

Mästaren Mitsusuke Harada kom till Sverige på 1960-talet. *Bo Ekström* i Stockholm bjöd regelbundet in Harada och några av de som tog del av karateundervisningen var *Leif Söderberg*, *Anders Rydelius* och *Björn Grünstein*. Stockholms Karateklubb grundades 1963. Ungefär samtidigt började andra karateklubbar etablera sig i Sverige. *Roy Andersson* i Halmstad började studera Shotokan karate och grundade 1965 Zendokai Karateklubb i Halmstad.

1963 anländer mästaren Shojiro Sugiyama till USA och grundar JKA Chicago Sugiyama Dojo, och året därpå börjar den då 21-årige *Ted Hedlund* att träna karate i Shojiro Sugiyamas dojo. Strax därefter börjar Ted Hedlund själv att ge lektioner. En av Ted Hedlunds elever, den skånskättade dollarmiljonären Nels Johnson ville ge Skåne och Malmö ett nytt och orientaliskt idrottsalternativ och betalade därför resa, uppehälle och lön till Ted Hedlund för att starta en JKA



karateklubb i Malmö. Till Sverige kom Ted Hedlund 1970 och började undervisa på Enighet i Malmö och grundade två år senare, tillsammans med Stockholms Karateklubb och Zendokai i Halmstad, organisationen *Swedish Shotokan Association* (SSA) som senare ändrade namn till *Japan Karate Association Sweden* (JKA Sweden). Ted Hedlund initierade och öppnade även Lunds karateklubb, och inspirerade till att andra klubbar startade runt om i Skåne. Idag finns 48 JKA klubbar i hela landet från Ystad i söder till Umeå i norr.

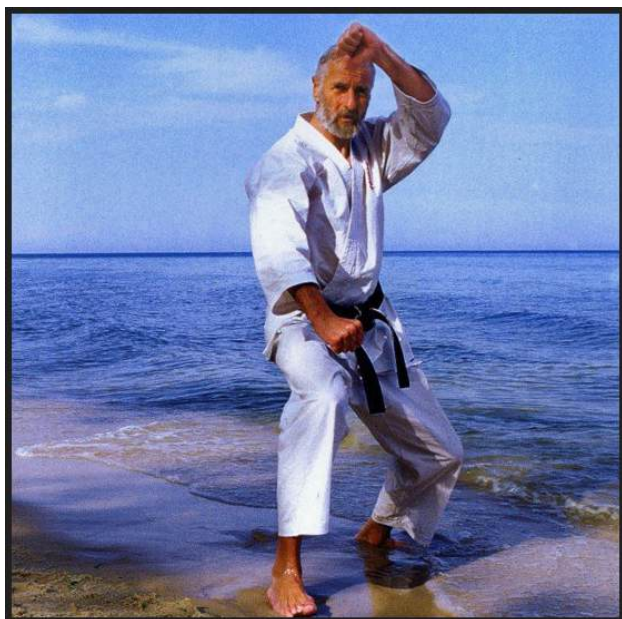
Österlen

I Skurup och Ystad dök karateklubbar upp, och 1975 började *Christer Rosén* tillsammans med *Sune Mårtensson* att träna karate för Ted Hedlund i Skurup. I Ystad startade *Lars Brogren* en karateklubb. Något senare börjar Christer Rosén att ge egna karatelektioner i Simrishamn. 1984 ansluter *Bengt-Åke Bengtsson* till karateträningen, och 1985 på uppmaning av Ted Hedlund startar Christer



Rosén med hjälp av Sune Mårtensson och Bengt-Åke Bengtsson en egen karate klubb - *Simrishamns Shotokan Karateklubb*. Simrishamns Karateklubb tränade nu i egen regi och i egen dojo i Västra Parkskolan i Simrishamn.

Christer Rosén



Christer Rosén har en särskild betydelse för Simrishamns Karateklubb. Han ägnade större delen av sitt liv åt karate, och var den drivande kraften bakom etableringen av klubben och la fundamentet för klubbens träningetik och klubbanda. Han förstod, förvaldade och förmedlade den karate och värdegrund som Gichin Funakoshi en gång formulerade.

Christer Rosén var en äventyrare, allkonstnär, pionjär, och synnerligen fritänkande och allmänbildad. Han tränade till en början ju-jutsu men upptäckte snart att karate passade honom bäst. Christer Rosén började träna för Ted Hedlund runt år 1975 och blev snabbt en karatemästare av rang. Med mod, hjärta och engagemang tog Christer Rosén initiativ att starta Simrishamns Karateklubb. Han tog fullt ansvar för klubben, och var huvudinstruktör och ordförande mellan åren 1985-2016.

Genom hans autentiska sätt att undervisa lärde Christer Rosén sina elever att karate är mycket mer än bara en kampsport. Christer Rosén hade utvecklat och förfinat sin karaktär, i sann karate-anda, och uppvisade ödmjukhet, självdisciplin, respekt, glädje, och inre styrka. Gishin Funakoshis citat *“Det yttersta målet med karate är inte att vinna, utan i att förfina elevernas karaktär”*, gör sig gällande i Christer Roséns sätt att undervisa. Christer Rosén förstod att de tekniker eleverna övade på i dojon var verktyg för att övervinna inte bara fysiska utmaningar, utan

också livets mentala och emotionella prövningar. Han hade en unik förmåga att se potential i varje elev, oavsett ålder, bakgrund eller erfarenhet. Med tålmod, lojalitet och omsorg väckte han självförtroende och styrka hos sina elever. Hans undervisning var en ständig påminnelse om att framsteg kommer genom ödmjukhet, hårt arbete, och en stor portion humor.

Christer Rosén tilldelades Svenska Karateförbundets högsta förtjänsttecken för sin goda och mångåriga insats för karate och svensk idrott. Motiveringen till utmärkelsen löd: *"Christer tilldelas Svenska Karateförbundets högsta förtjänsttecken som tack för sitt mångåriga ideella ledarskap, där han som en kompetent instruktör och föreningsledare förmedlat karatens traditionella värdegrund med värme och entusiasm under mer än tre decennier och samtidigt fört klubben in i samtiden som en aktiv tränings- och tävlingsklubb för alla åldrar."*

2017 utnämner Simrishamns karateklubb Christer Rosén till hedersordförande för hans outtröttliga gärning som skicklig och kompetent instruktör som med värme och entusiasm tränat klubbens elever och invigt dem i karatens värdegrund. 2024 går Christer Rosén bort men hans arv lever kvar. Hans anda, disciplin, respekt, mod och humor lever vidare genom hans elever.

Simrishamns Shotokan Karateklubb

Marcus Waller som började träna i Simrishamns Karateklubb 1988 blev Christer Roséns första elev att ta svart bälte. Jag börjar träna något år senare, och vi båda engagerar oss i klubben och var tongivande och assisterande instruktörer runt millennieskiftet. Samtidigt började klubben åka på tävlingar och läger. Bland annat åker Christer Rosén och ett flertal av hans elever ofta till Crystal Palace International Karate Course i London.



Där tränade vi för mästare som till exempel *Keinosuke Enoeda* (elev till *Gishin Funakoshi*), *Taiji Kase*, *Yoshiharu Osaka*, *Kazumi Tabata* och *Yoshinobu Ohta*.

År 1994 flyttade Simrishamns Karateklubb till Simrislundsskolans idrottshall och året därpå började *Dag Lind* att träna på klubben, 52 år gammal, och 12 år senare tar Dag Lind svart bälte och tillsammans med Christer Rosén håller de i träningen och driver klubben fram till 2019. Simrishamns Shotokan Karate klubb reformerades 2017 och en ny styrelse tillsattes. Klubben var 2024 fortfarande en aktiv karate klubb nu med ett instruktörskollektiv bestående av mig *Jakob Waller*, *Jan Tornberg*, *Patrik Arehov*, *Bengt-Åke Bengtsson*, *Camilla Bengtsson*, *Per Larsson*, *Christian Söborg Ingvarsson* och *Björn Wallebom*.

Hammenhög Karate



År 2025 introducerades karate i Hammenhög. Hammenhögsbygdens byalag ordnar gratisträning en dag i veckan.

100 år har passerat sedan Gichin Funakoshi lämnade Okinawa för att sprida karate till Japan och senare till resten av världen. Kanske blir det en Hammenhög Shotokan Karate Klubb i framtiden.

Om mig

Jag har tränat karate i 35 år. Jag var 13 år när jag började, efter att ha sett filmen Karate Kid. Jag ville som huvudkaraktären Daniel LaRusso också kunna försvara mig mot mobbare, bli respekterad, vinna en karatetävling och kanske en ung kvinnas hjärta. 1990 tog min äldre bror mig till Simrishamns Karate Klubb och jag började lära mig karate. Sedan dess har jag gått karatens väg, i varierat tempo, men hela tiden med en riktning. Karate-do, vägen till utveckling, respekt, ärlighet, självkontroll, balans och frid har inte alltid varit rak. Jag strävar fortfarande efter att utveckla mig.



I min karate inryms en konstform, ett kulturhistoriskt arv, en Extremsport, ett självförsvar, en metod för personlig utveckling, ett motionssätt och filosofi.

På senare tid har jag börjat fundera på vad karate egentligen är, var det kommer ifrån och vad som gjort det till vad det är. Jag fascineras också över karatens resa från Okinawa till Hammenhög på Österlen.

Trots att Österlen och Okinawa är geografiskt skilda, uppfattar jag ändå en del gemensamma teman i vår jordbruks- och kulturhistoria och levnadssätt. Båda regionerna har utvecklats kring självhushållande jordbruk, ett nära förhållande till naturen och värderingar som betonar hållbarhet, gemenskap och hälsa. Med andra ord, tror jag att karate trivs och frodas bra på Österlen.