

KIM ELMAN:

SIMMA MED HAJARNA

TEXT & BILD: Kim Elman

I november var jag i Kalifornien i USA för en upplevelse utöver det vanliga. Jag skulle träna med experter från tre olika discipliner. Grappling och kickboxing med grundaren av Shark Tank, Eddy Millis, Wing Chun med Robert Chu SiGung och Eskrima med Guru Mark Wiley. Alla dessa herrar är oerhört erfarna och välkända inom sina respektive områden och mina förväntningar var stora. En veckas stenhård träning väntade...

LÖRDAG

Jag tog flyget tidigt på morgonen från Arlanda. Jag skulle möta min Sifu, Alan Orr, och resten av grabbarna från England på Heathrow. Därifrån skulle vi alla med samma flight till LAX. Det blev ett glatt återseende. Sist vi träffades var i augusti då jag kommit över för en veckas privatträning.

Efter en flygresa på cirka 12 timmar kom vi äntligen fram till LAX. Vi tog en taxi till Champions gym i Rancho Cucamonga utanför Los Angeles, där Shark Tank Gym ligger.

Shark Tank grundades av Eddy Millis, en innovativ tränare och duktig fighter med bland annat ett K1 record på 3-0. Han har tränat det mesta inom kampsport och hans fighters från Shark Tank har tävlat i över 200 matcher, allt ifrån kickboxing och grappling till NHB/MMA. Bland hans träningspartners märks bland andra Eric Paulson, Ken Shamrock, Peter Cunningham, Shuki Ron, Alan Goes, Yaka-mori, Peter Aerts och Bas Rutten.

Eddy möter oss i gymmet och hälsar oss välkomna. Jag och några av mina träningsbröder från England, som också deltar i lägret, ska sova i gymmet.

Det var Halloween och Eddy hade ordnat en stor fest i sitt hus och bjudit in oss. De flesta var dock för trötta och åkte iväg till hotellet för mat och vila. Vi som bodde i gymmet bestämde oss dock för att följa med och skulle bli upphämtade en timme senare.

En komisk sak om festen är att när jag fick veta att vi var bjudna så skrev min lärare i ett e-mail till mig att det var ett så kallat "fancy dress party" och att jag borde ta med min "costume". Självklart kopplade jag inte att det var Halloween och att costume i det här fallet betydde maskeraddräkt, utan gick ut och köpte en helt ny kostym. Som tur var fick den inte plats i resväskan utan lämnades hemma.

När jag insåg att det var ett Halloween-party och berättade om vad jag gjort orsakade det stora skrattsalvor. Jag kände mig rätt dum. Det var trots allt ganska komiskt. Ord som dessa brukar kallas "false friends" eftersom de låter helt lika (costume/kostym) men innebär olika saker.

Hursomhelst, när väl skjutsen kom två timmar för sent hade jag hunnit somna. Det var nog trots allt lika bra då jag under de senaste 36 timmarna endast sovit ungefär sex av dem. Jag rättade in mina saker på mattan i gymmet och lät en thai mitts tjäna som huvudkudde. Det dröjde inte länge förrän John Blund anlände...

SÖNDAG

Nästa morgon vaknade jag relativt utvilad. Jag måste ha sovit som en stock. Vi begav oss till en närliggande restaurang,

Mimis, där jag beställde en stack med pannkakor. Jag kände på mig att jag behövde rikligt med kalorier för att ha tillräckligt med energi under dagen.

Vi träffade de andra vid gymmet klockan 13.00 och körde igång med träningen. Eddy gick igenom vad han ville uppnå under de närmaste dagarna. Han ville att alla går igenom och lär sig Fas 1 av hans kursplan. Den innehåller tekniker för alla avstånd och har som mål att utövaren ska känna sig bekväm i alla situationer. Några av oss ska uppnå Fas 3, som är instruktörsnivå, innan lägret är slut.

Vi körde igång med grundläggande stående fighting och det dröjde inte länge förrän vi förflyttade oss till ringen och parades ihop två och två för sparring. Det kändes skönt att flyta runt i ringen och sparras ordentligt.

Jag växlade mellan att köra thai/kickboxnings orienterat och Wing Chun orienterat. Det är alltid kul att testa olika metoder och iakta vilka styrkor och svagheter de har. Det gäller att anpassa sin strategi efter vilken typ av fighting man kör eller efter vilken metod man använder.

Efteråt gav Eddy feedback och oss alla tips och råd om vad vi gjorde bra respektive dåligt. Det märktes stor skillnad på vilka som var vana vid tung sparring och vilka som inte var det. Som alla vet så är kampen/sparringen en essentiell del av träningen, utan den utvecklar man inte en äkta färdighet som håller under press.

Efter sparringen fortsatte vi med mer grapplingorienterad träning och diverse pummeling och swimming-övningar samt olika nedtagningar, läs och kontringar. När klockan började närma sig åtta avslutade vi dagen med fri grappling från stående till avslut.

Under dagen hade också Mighty Mo, Brian Warren samt Jamie Fletcher an-

länt, alla tre duktiga fighters som varit med i diverse galor och tävlingar. Mighty Mo blev förra årets K1 USA Champion efter han slagit ut bland andra Brecht Wallis, Gary Goodridge och Carter Williams. Det som imponerar med Mo är, förutom hans enorma slagkraft, hans blick. Han är väldigt skicklig på att läsa av motståndaren. Han har berättat att när han spelade Amerikansk fotboll var han tvungen att ha koll på två motståndare samtidigt och utvecklade då många av de instinkter han har nytta av i fightingen.

På kvällen åkte vi till en trevlig kinarestaurang och åt middag. Jag kunde bokstavligen känna hur kroppen absorberade näringen efter dagens hårda träning.

Efter vi hade ätit åkte några av oss hem till Eddy. Det var trevligt och intressant att få tillfälle att prata lite mer med honom och få höra en del insiderhistorier. Sömnbristen och ansträngningarna gjorde sig påmind och jag höll på att slockna flera gånger under kvällen. Till slut begav jag mig tillbaka till gymmet för att hälsa på min kära vän thai mittsen.

MÅNDAG

Vi åt frukost igen på det typiskt amerikanska stället Mimis. Runtom samhället där vi bor tornade stora berg upp sig. Det kändes nästan överkligt med palmerna, den blå himlen och dessa jätteberg som tycktes ligga alldeles intill. När jag såg dem första gången trodde jag nästan det var jättelika kulisser. Efter frukosten var det dags för dagens första pass.



Kim (mitten) med Jamie Fletcher och Mighty Mo

Vi tränade i ungefär fyra timmar mellan 10 och 14. Fokus ligger på grappling, grundpositioner, de vanligaste submissionteknikerna och att få fram ett flöde i utförandet.

När det var dags för lunch gick vi till ett grekiskt snabbkök vid gymmet och beställde en "Shark Tank special", som bestod av grillade kycklingspett med tillbehör. Mycket gott och nyttigt.

Dagens andra pass, bestod främst av parövningar för att träna övergången från stående kamp till markkamp i en levande miljö. Vi gick även igenom en del ground & pound sekvenser med tillhörande taktik.

När dagens träning var avslutad gick hela gänget till Mimis och åt middag. Alla var trötta av träning och jetlag. Själv var



Mighty Mo

jag så trött att jag knappt orkade äta. Vår servitris hade tydligen skandinaviska rötter och briljerade med sina språkkunskaper genom att kalla mig en "svensk fan", vilket jag tyckte var ganska komiskt medan mitt sällskap tyckte det var oförskämt. Hon fick inte mycket dricks den kvällen.

TISDAG

När jag vaknade på morgonen kändes det som om jag var fastkedjad i mattan och huvudet fastlimmat i "huvudkudden". Den höga intensiteten på träningen hade börjat ta ut sin rätt och jag var varken hungrig eller sugen på att röra mig överhuvudtaget. Det krävdes en rejäl dos viljestyrka för att komma ur sängen. Till min lättnad var jag inte den enda som

kände så här. Även de professionella fighters som deltagit i träningen var rejält slitna och de är ändå vana att köra två pass om dagen.

När vi väl hade ätit och fått igång blodcirkulationen kändes det lite bättre. Under första passet jobbade vi med olika svep

Under förmiddagens pass fick vi besök av Brazilian Ju Jutsu mästaren Joe Moreira som är en av Eddys BJJ instruktörer. När han demonstrerade sina tekniker var det som poesi i rörelse

ifrån guard och tekniker för att ta sig till guard när man är mountad. Jag drog ner på intensiteten lite och fokuserade mer på känsla och teknisk exakthet.

Vi tränade även på att kontrollera en

stående/halvstående motståndare då man själv är på marken. Mot slutet av passet började vi köra mer fritt och blanda de olika saker vi tränat på under de senaste dagarna.

Efter lunch bestämde vi oss för att åka till ett spa för att återhämta oss och försöka råda bot på träningsvärken. Detta spa låg otroligt vackert en bit upp på ett berg och undanskymt från vägen och den kringliggande bebyggelsen. Efter två rundor genom saltvatten, mineralbad, ångbastu, bubbelpoolar och lerbad kände jag mig som en ny människa. Även om inte träningsvärken var helt borta var den kraftigt reducerad och jag kände mig i betydligt bättre form än innan. Den utflykten var verkligen mödan värd.

Kvällspasset bestod mest av repetition och teori. Dagen avslutades med en välsmakande middag på Applebees.

ONSDAG

Gårdagens spa-besök hade verkligen gjort underverk och på morgonen kände jag mig utvilad och avslappnad i hela kroppen.

Under förmiddagens pass fick vi besök av Brazilian Ju Jutsu mästaren Joe Moreira (6e graden svartbälte) som är en av Eddys BJJ instruktörer. När han demonstrerade sina tekniker var det som poesi i rörelse, han visade bland annat en hel del

svep från guard och det såg ut som om hans motståndare bars upp av en osynlig luftbubbla och svävade runt i luften. Sådan kontroll och skicklighet är imponerande att se. Passet ägnades åt att försöka

få till vissa tekniska detaljer som Joe hade demonstrerat.

På eftermiddagspasset var det dags för genomgång av allt vi hade lärt oss och gradering, då detta var vår sista träningsdag på Shark Tank. Vi fick visa och förklara alla tekniker var för sig och även tillämpa dem i sparring. En mycket positiv sak var kvalitetskontrollen av deltagarna. Inga halvdana utföranden accepterades och hade man inte förståelse för och kunde utföra teknikerna klarade man inte graderingen. Det känns även viktigt att poängtera att alla som deltog hade tränat tidigare och hade goda grundfärdigheter som utvecklades under läget.

På kvällen åkte vi allihopa till en fin libanesisk restaurang där vi åt middag, drack några öl och samtalade. Eddy var mycket nöjd med alla deltagare och vi var nöjda med träningen.

Jag satt bredvid Mighty Mo och vi pratade om hur det är att vara professionell fighter. Han förklarade att han ser det som ett yrke och fights gärna mot vem som helst så länge pengarna finns där. Han berömde även våra svenska K1 fighters, särskilt Jörgen Kruth uttryckte han stor respekt för.

Vi pratade också om ett intressant cirkelträningsprogram som Shark Tanks fitness/konditions tränare Patrick utvecklat. Det går till stor del ut på att omväxlande förflytta blodet från överkroppen till underkroppen och tvärtom för att simulera den påfrestning kroppen utsätts för i match och för att få hjärtat att jobba hårdare.

TORSDAG

Torsdagen var vår enda vilodag, då vi nu förflyttade oss från Rancho Cucamonga till Chinatown mitt i Los Angeles. Vi tog farväl av Shark Tank teamet och Eddy delade ut diplom till dem som klarat av de krav som ställts.

Väl framme i Chinatown installerade vi oss på Dragon Gate Inn Hotel för att där tillbringa dom följande nätterna. Träningslokalen där vi skulle köra Wing Chun och Eskrima låg i samma byggnad. Därefter åkte vi till Universal Studios i Hollywood för lite shopping och sightseeing. Där hittade vi ett litet ställe som kallas ZenZone, en massage och syrebar där



vi hämtade nya krafter.

Väl tillbaka i Chinatown mötte vi upp med min Sigung (lärares lärare) Robert Chu och Guro Mark Wiley. Robert har studerat flera olika grenar av Wing Chun och skrivit boken Complete Wing Chun. Han är känd för att hans Wing Chun är mycket praktiskt orienterad och funktionsanpassad. Han lägger även stor vikt vid den kroppsstruktur och kroppsme-

kanik som är nyckeln till att få systemet att fungera. Mark är även han ett välkänt namn inom Eskrima, har skrivit flera böcker och studerat under många olika mästare i Filippinerna.

En av Roberts elever är en väldigt duktig tatuering och flera från vår grupp bestämde sig för att passa på att få en tatuering gjord. Vi åkte ner till hans studio och de som ville gjorde sina tatueringar. Mina kamrater tyckte att jag borde tatuera in vårt familjemärke och Wing Chun tecknen men jag kunde inte bestämma mig. När alla var klara var det dags för oss att åka och äta.

Tyvärr fanns det inte plats i bilarna, så

jag och två andra fick ligga på flaket till en pick up då vi åkte för att hämta en större bil. Det var helt stjärnklart och en häftig känsla att åka genom stadens slumområden, lyssna på ljuden och se himlen susa förbi. Och absolut inte lyfta huvudet över flakkanten så att vi syntes! Plötsligt kom

Plötsligt kom en polishelikopter flygandes rakt ovanför bilen och vi trodde att de tänkte stoppa oss eller kalla ut en polisbil

en polishelikopter flygandes rakt ovanför bilen och vi trodde att de tänkte stoppa oss eller kalla ut en polisbil. Som tur var såg de oss inte. När vi väl kom fram till restaurangen efter att vi bytt bil var jag så trött att jag knappt orkade äta. Det var skönt att äntligen få lägga sig i en riktig säng istället för att sova på en gymmatta.

FREDAG

Detta var första dagen av Wing Chun och Eskrima träning. Robert Sigung började med att gå igenom den kroppsme-

kanik som jag redan nämnt, och olika övningar för att förstå hur vi ska använda kroppen för att vår metod ska fungera.

Wing Chun är en specifik metod av kamp med sina egna verktyg, sitt eget sätt att generera och ta emot kraft och sin egen strategi. Det bygger till stor del på att komma nära och få kontakt med motståndaren så att vi kan använda vår känsel som guide för hur vi ska hantera motståndaren. Många (som tränar Wing

göra det ofta. Det är universellt för alla kampmetoder.

Jag frågade Eddy vad han tyckte var det största problemet med "traditionella" stilar då det handlar om att utveckla kampfärdighet. Han sa samma sak, för att bli bra på att fightas måste man fightas.

När vi hade gått igenom de grundlägg-

ihop var designade så att teknikerna man använde fungerade oavsett vilken attack som kom (i en specifik vinkel) och utgick endast ifrån vilken kontaktposition vapnen får.

När vi tränat klart för dagen följde jag med min Sifu, Alan Orr, till tatueringstudion. Väl där bestämde jag mig för att jag ville göra en tatuering. Det var en kul upplevelse och resultatet blev jag mycket nöjd med.

Eftersom detta var vår sista kväll tänkte vi gå ut och festa. Det hela blev kolossalt lyckat och alla tyckte det var kul att pröva på utelivet i LA.

Jag frågade Eddy vad han tyckte var det största problemet med "traditionella" stilar då det handlar om att utveckla kampfärdighet. Han sa samma sak, för att bli bra på att fightas måste man fightas.

Chun) förlitar sig på att endast fly från kraft då de kommer in på nära avstånd, vilket gör att deras metod blir svår att tillämpa när pressen ökar och det blir svårt att kontrollera motståndaren. Med rätt kroppsmeکانik blir hela kroppen automatiskt som en fjäder så fort man får kontakt med motståndaren, vilket gör att motståndarens rörelser fördröjs och vi kan känna vad han är på väg att göra.

För att ni som inte tränat Wing Chun ska kunna relatera till det jag skriver kan man säga att Wing Chun är en slags clinch-metod, men där vi vill att clinchen uppstår vid armkontakt eller genom våra armar istället för en kropp-mot-kropp clinch. Vi vill ta kontakt och "koppla in" oss direkt i motståndarens tryck och rörelser så att vi kan manipulera hans balans och handlingar. På grund av våra strategiska mål (ta kontroll över motståndarens balans och struktur) är vi tvungna att använda en annan typ av kroppsmeکانik för att hantera kraft. Om vi använde samma "motor" som till exempel i thai boxning skulle vi förlora kontrollen och balansen på nära avstånd och vara tvungna att söka vanlig clinch för att undvika att byta slag med motståndaren.

Min poäng är alltså att Wing Chun är en unik metod där man måste förstå hur de olika delarna hänger ihop för att man ska få det att fungera. Dessutom måste man försätta sig själv i den miljö där det är meningen att det ska fungera, det vill säga i sparring/fighting, och man måste

gande övningarna för hur man använder kroppen i vårt system gick vi över till chi gerk träning, som är en övning för att träna upp medvetenhet, känsel, reaktioner och tekniker med benen. Därefter var det Guro Marks tur att instruera och vi gick igenom grundläggande knivdrillar och knivförsvar.

Det hela var en högst givande dag och när vi tränat klart beställde vi hem pizza till hotellet. Även Eddy kom dit och vi umgicks och snackade kampsport och fighting hela kvällen.

LÖRDAG

På morgonen gick vi till en park i Chinatown där vi tränade Wing Chun stavform och applikationer. En intressant aspekt av de vapen som ingår i Wing Chun systemet är att de kom till ungefär vid den tid då skjutvapen blev mer och mer vanligt. Genom detta så har de utvecklats inte bara för strid utan som ett komplement till resten av systemet där träningen med vapnen bygger upp och förstärker många attribut som behövs i den vapenlösa kampen.

När vi kom tillbaka från parken fortsatte vi vapenträningen med fjärlssvärden och även svärd mot stav.

När det var Guro Marks tur att undervisa hade han utvecklat segment/former som innehöll vissa koncept och tekniker, detta för att vi lättare skulle komma ihåg det han visade. Marks system utgår alltid från att du har ett svärd, även om du kör med sticks. De segment han hade satt

SÖNDAG

Efter gårdagens äventyr var alla lite sega och trötta. Som plåster på såren fick vi akupunktur för att rensa och lätta upp huvudet samtidigt som vi gjorde sittande qi gong övningar. En oerhört effektiv baksmällekur visade det sig. Det måste ha varit en lustig syn för förbipasserande, femton killar sittande i lotusställning med en nål i pannan!

När vi hade piggnat till lite fortsatte vi träningen med diverse sparkövningar som tränas på en särskild "sparkdocka", kallad tripod dummy. Den består av tre pelare som monteras i marken och som man rör sig runt och utför olika tekniker på.

Därefter var det dags att packa och göra sig i ordning för hemfärd. Medan vi väntade på taxin för att ta oss till LAX demonstrerade Robert olika kinesiska vapen och dess applikationer.

När vi väl kom till LAX visade det sig att jag hade bokat mina biljetter för fel dag och att de inte gällde förrän nästa dag. Som tur var gick det att boka om första flighten, så jag följde med samma plan som resten av gruppen. Väl framme på Heathrow kunde de inte boka om mitt nästa flyg och jag fick tillbringa drygt ett dygn på flygplatsen. Det var inte mycket att göra något åt så jag lade mig i ett hörn på golvet och tänkte tillbaka på veckan som gått...