

Mimi Oscarsson

Mimi tillhör den sortens tjejer som alltid har tränat och förmodligen alltid kommer att göra det.

Och som inte vill något hellre.

Men det har inte alltid handlat om Taekwon Do. Hon började med fotboll vid åtta års ålder och höll på med det tills knäna gick sönder fem år senare. Trots läkarnas dom att hon inte skulle kunna träna mer så fortsatte Mimi med simning och senare gymnastik och dans.

- Men det var inget så där som jag fastnade för även om dansen var kul, säger Mimi. Jag provade både jazzdans och klassisk balett faktiskt. Nej, det var först när jag följde med en tjej till träningslokalen för taekwon do som jag blev biten.

Efter ett par års träning ansåg instruktören att hon borde prova på att tävla och efter många om och men så accepterade Mimi - med tvekan. Det var riksmästerskapen i Solnahallen i Stockholm och Mimi vann.

Ny tränare och ny stil

Det blev mer tävlande och mer engagemang i klubben som hon så småningom kom att ha hand om helt när det gällde det administrativa. Hon sitter också med i Västergötlands budoförbund sedan tre år tillbaka.

Det var också för tre år sedan som klubben stod utan tränare eftersom den förre instruktören fortsatte med kickboxningsträning. Men de fick kontakt med Slawek, en taekwon do instruktör som flyttat till Sverige från Polen. Det fungerade bra och i dag finns tre klubbar med en massa aktiviteter.

- Jag gillar Taekwondo, den är allsidig och det är en bra sport om man vill testa sig själv. Klarar man inte av det så får man snart reda på det. Tävlning tycker jag är ett bra sätt att få reda på om man har tränat rätt. Det blir som en katalysator helt enkelt.

Annars måste man ändra på träningen.

Jag tränar ju också alltid mot killar och enda gången jag "träffar" en tjej är på tävling och det är alltid en ny erfarenhet. Tjejer betar sig inte riktigt lika som killar.



De är mer försiktiga och kör inte med "raka rör" som killarna. Men det tror jag är brist på erfarenhet också. Om tjejerna fick och ville tävla mer så kanske inte skillnaderna skulle vara så stora, menar Mimi.

- Från början var jag lite tveksam till fighting men nu tycker jag att det är kul, kanske särskilt efter det att jag bytt stil till ITF taekwon do. Till skillnad från WTF så anser jag att vi har en mer realistisk stil i och med att slag mot huvudet är tillåtet. ITF tillåter "touch" kontakt mot huvudet

men mot kroppen är det tillåtet med mer kraft. Själv har jag blivit mer och mer för kontakt eftersom det innebär en hel del fördelar när man träffar ordentligt. Domarna, och publiken med för den delen, har lättare att avgöra vad som är en riktig träff och en poänggivande teknik. Skademässigt sett så är min erfarenhet att det inte blir mer skador för att man använder kontakt. Det är nog mer när man inte förväntar sig att bli träffad som skadorna uppkommer.

Under träningen är det viktigt att instruktören visar vad som är meningen med den eller den tekniken, att den fungerar om man skulle bli tvungen att försvara sig. Också att man inte råkar i panik när så fort man blir träffad, även om det gör lite ont. Vi tränar ju en kampform och då skall man väl kunna ta vara på sig i en kampsituation, annars har man inte där att göra.

Boxningsträning

- Nu senaste tiden har vi tränat väldigt mycket boxning. Vår klubb har utbyte med en boxningsklubb i Polen så där har vi fått inspiration att utveckla handteknikerna. Man kanske tycker att boxningstekniker inte har hemma hos Taekwon Do, men vi har ansett att boxningsträningen har utvecklat oss och vi har även den träningen med i landslagspassen. Resultatet med nio medaljer från EM och tre från VM är ju inget dåligt resultat och jag vet att boxningsträningen kan ta åt sig en del av den äran.

Personligen är Mimmis favorit-tekniker just händerna. De sparktekniker

hon helst av allt använder är sidosparken som hon utför med hela sin kroppsvikt bakom. Rundsparken och bakåtsparken är andra favoriter. Bakåtsparken är hennes hårdaste spark, vilket verifieras av en knock out mot kroppen på motståndarens i en av hennes matcher.

- Men det bästa är om man kan kombinera hand och fottekniker och hela tiden växla träfftyper mellan magen och huvudet så motståndaren måste jobba hela tiden, menar Mimi.



Världsrekord i höjdsparck

Tävlingsreglerna i ITF Taekwon Do omspänner fyra olika grenar; Sparring, mönster, krossning och specialteknik. Specialtekniken går ut på att man antingen hoppar upp så högt som möjligt och sparkar sönder en bräda, eller att man hoppar i längd. Rekordet i höjd ligger i



dag på 2,86 m. !!! Visserligen har det kanske inte så mycket att göra med fightingträning men det är en kul ingrediens som ger lite extra krydda åt träningen, menar anhängarna. I kross får man antingen jobba med händerna eller fötterna och välja mellan flera olika tekniker. Här gäller det helt enkelt att krossa så många bräder som möjligt med ett slag eller en

spark.

På en nyfiken fråga om hur många bräder hon själv krossar svarar Mimi att det naturligtvis är lite beroende på träkvaliteten men är träet relativt bra så krossar hon tre bräder med ett slag och fyra eller fem med en spark. Varje planka är 1,5 cm och Mimi är själv ganska småväxt.

Inte dåligt.

Mimi själv har varit skadad en längre tid och missade därmed chansen att delta på både VM och EM, men är på bättringsvägen och hoppas kunna delta på årets stora mästerskapstävlingar.

ITF och WTF

ITF Taekwon Do har under det senaste decenniet alltmer fått stå i skuggan av det större och mäktigare WTF. Det är också WTF Taekwon Do som finns representerat som uppvisningsgren vid OS.

Man kan säga att ITF kommer från Nordkorea och har följaktligen haft en stor spridning i Östblocket med bl a Ungern och Polen som största nationer. Men nu efter "jämridån" har fallit och WTF blir allt starkare i OS sammanhang är frågan hur ITF skall klara en fortsatt konkurrens.

- Vi har drygt 20 klubbar i Sverige i dag. Men många WTF klubbar tränar faktiskt fortfarande enligt ITF:s normer. De kör ITF:s mönster och ITF stil i fighting men tillhör WTF för att de är större och bättre organiserade. Och vi har dessutom stora problem här i Sverige med ITF:s ledning.

Vår president - Yo Chin Huat vill

naturligtvis gärna styra men det fungerar inte riktigt.

Man måste låta andra komma upp och hjälpa till, men det vill han inte inse och därför har det uppkommit en skism mellan oss och honom. Var-

je lands ledare utses ju från huvudkontoret i Wien, så det är inte så mycket där vi kan göra. Men jag tycker det är synd för det hela går ut över stilen som sådan och jag vet att den har kvalitéer att kunna bli mycket större, avslutar Mimi.

Ja, med fler aktiva som Mimi Oscarsson så finns alla chanser för Svenska ITF att bli hur stora som helst.