

Crossbreeding: Mae Ukemi i praktiken

([Liten Japansk ordlista](#) finns sist i artikeln)

Jag tränar ju jutsu mest för att det är kul motion och många trevliga kamrater. Det är inte så noga med bältesgrader, utan träningen ligger alltid i skymundan för min andra (första-?) sport: enduro.

Enduro är den sport där man under en längre tid skall transportera en motorcykel längs en stig som inte har något gemensamt med djur- eller promenadstigar. Nej, ett endurospår slingrar sig den mest oekonomiska och krångliga vägen tillbaka till början igen, kors och tvärs genom skogen och över ängar, helst över ett anständigt berg och undantagslöst genom någon gudsförgäten dypöl vars längd eller djup når närmast bibliska proportioner. Det finns ingen jämn mark att uppbringa i ett endurospår, utan det är en aldrig sinande plåga av rötter, stenskravel, djupa, leriga spår och gupp som kan svälja en motorcykel med man och allt, och överallt står det träd färdiga att anfälla den intet ont anande ryttaren. Ett spår av någon klass skall vara minst en mil långt, gärna tre. Och genom detta skall man alltså forsla en motorcykel på 100-170 kg. "Men vadå, den har ju motor", tänker ni? Förvisso riktigt, men den kan även användas till att gräva ner bakhjulet med och då måste hela härket bäras från platsen.

Dessa stålhingstar är liksom dess levande motsvarigheter nyckfulla tingestar. De kan lyda en till punkt och pricka och följa ens minsta vink utan att visa så mycket som en tendens till bångstyrighet, bara för att utan minsta förvarning totalvägra och tvärstanna mitt i ett lerhål, eller spontant spela döda och kasta sig ner rakt på sidan vid blotta åsynen av en våt rot eller hal sten, eller imiterande en rodeotjur kasta sig än hit och än dit, upp och ner tills man tvingas separera. Ibland kan man stävja den trilskande besten med ett fast grepp med benen om tanken och ett bestämt gaspådrag, men för det mesta skiljs man åt med ett snärtigt kast, vars höjd skulle imponera på alla upp till åtminstone 2:a Dan. I samtliga dessa fall så slutar det med att ryttaren fortsätter sin resa utan springare ett antal meter av tröghetslagen allena. Gravitationen är också en pålitlig kraft som alltid ser till att återbringa fritt flygande motorcyklister till moder jord, när de är mitt uppe i sin bästa Stålmannen-imitation.



En traditionell landning på mage med framåt utsträckta armar föranleder, i fallet med dypölen, att man doppar ansiktet i gyttnan. Redan före två års ålder brukar de flesta vänja sig av med att stoppa lera i munnen, av den enkla anledningen att det faktiskt inte smakar särskilt gott. Dessutom knastrar det i tänderna en längre tid efteråt vilket stör koncentrationen från körningen. Skulle man hinna kväva sitt skrik och stänga munnen så kvarstår ändå problemet att man fyllt glasögonen med gegga, och även det försvårar fortsatt färd med fordonet. Men detta är ändå trivialt i jämförelse med motsvarande landning i stenskravel. Risken att bryta handlederna eller bara slå sig allmänt fördärvad är ansenlig, trots en försvarlig mängd skydd som den rutinerade föraren bär.

Och här kommer vi alltså till den tillämpade nyttan av Mae Ukemi, eller vanligt framåtfall. En högst konkret användning av en grundteknik som jag är mycket glad att jag lärt mig bemästra.

Innan man blir duktig så faller man ofta, och ju duktigare man blir desto högre blir farten innan man faller. Blir man tillräckligt duktig så blir farten så hög att fall inte längre är ett realistiskt alternativ som man kan ta med i beräkningen. Ironiskt nog är det lättare att köra fort än långsamt då cykeln blir stabilare och det studsar mindre. Hög fart är alltså eftersträvansvärt. Dessvärre föreligger ett moment 22 här: enduro kan man antingen köra långsamt eller fort, men inte mitt emellan, vilket nog alla som provat är rörande överens om. Antingen låter man hjulen följa markkonturen i huvudsak eller så drar man på tills man bara ligger och rider på topparna av stenarna eller guppen. Försöker man sig på något mellanting blir cykeln konfunderad och protesterar å det bestämdaste genom att studsa vilt mellan benen och påtvinga antingen en justering av hastigheten eller ett alternativt spårval dit ingen har satt sin fot förut, och där brukar ekipaget delas upp och gå skiljda vägar. Under min korta karriär som enduroförare har jag genomfört empiriska tester i sådan omfattning att de är statistiskt pålitliga och jag har provat de allra flesta sätten man kan stiga av en motorcykel på. De går att sammanfatta i tre kategorier:



1. Att stanna cykeln först och kliva av sedan.
2. En regelrätt Mae Ukemi.
3. Alla andra, improviserade varianter.

Under förutsättning att alternativ 1 inte är tillämpligt så rekommenderar jag starkt 2:an. En Mae Ukemi har flera fördelar:

- # Man slipper få grus i ansiktet
- # Man bryter inte handlederna
- # Man kommer direkt upp i stående

Det sistnämnda är nog så viktigt. På en tävling så har man förstås bråttom och vill inte tillbringa mer tid än nödvändigt stillastående, och kommer man på fötter direkt så kan man kanske hinna resa upp hojen innan motorn dör (och det är värt hur mycket som helst om man inte har elstart!). Kanske mer väsentligt är att dina medtävlare bakom dig också har bråttom och kanske inte hinner bromsa eller väja om du ligger som en plattfisk mitt i spåret. Och visserligen har de flesta litet skam i kroppen och undviker följande, men faktum är att en kropp ger bättre fäste än lera vilket förvånansvärt många utnyttjar eftersom det inte går att skilja två genomleriga förare från varandra på en stor tävling. Dock är ytterst få så kallblodiga att de kör över någon som står upp. Och står man upp kan man dessutom hoppa undan.



Nu kanske någon invänder att "i dojon så har man ju mjuka mattor och smidig klädsel. Hur gör man i ett stenröse med rustning på sig?". För rustning är precis vad man har. Man är sannolikt ungefär lika rörlig som en samuraj i stridsmundering (minns Olles 3:e Dan-gradering!) med alla armbågs-, axel-, rygg-, höft-, knäskydd, stövlar, bröstpansar och hjälm på huvudet. Man har dessutom nästan alltid en midjeväska med verktyg och en ryggsäck med vatten på sig.

Och svaret är att det går alldeles utmärkt. Alla dessa skydd gör att det nästan känns mindre än en dålig rullning i dojon, och den minskade rörelsefriheten är inget som akut stör. Självklart så går det ju inte att rulla rakt in i ett stort stenblock eller ett träd utan att det gör ont, men även här gör tröghetslagen att du oftast fortsätter längs stigen där det är fritt eftersom det var ditåt du siktade när



motorcykeln beslutade sig för att ta rast. Sannolikheten att träffa något stort och hårt är alltså mindre än man kan tro.

Vad är då sensmoralen av detta? Jo, kanske att alla som tränar ju jutsu har ett försprång om de skulle börja köra motorcykel, eller att alla som är så dumma att de frivilligt utsätter sig för en så påfallande riskabel sport borde lära sig ju jutsu först. Vad vet jag..?

/Uffe Sahlström, 4:e kyu.

Licensierad tävlingsförare i enduro.



PS. Om nu någon undrar hur en person med mer IQ än en gråsten kan komma på idén att köra enduro så farligt som det är, så kan jag bara säga att det går inte att beskriva i ord för den som inte har upplevt de intensiva känslövängningar man går igenom när man kör: alltifrån bottenlös skräck inför ett oväntat stup till eufori över ett oöverstigligt hinder besekrat mot alla odds; den delikata balansgången när man pressar cykeln med tvåhjulssladd genom en kurva eller den gränslösa depressionen när cykelhelvetet gräver ner sig i leran för 18:e gången, kontra adrenalinkicken man får när träden rusar förbi i 40 km/h på bara några decimeters håll och Smärtan med stort "S" bara väntar på ett misstag. Varje körning är unik. Jag har inte hittat något som får mig att känna sig mer levande än enduro.

Prova gärna, men träna era Mae Ukemi till fulländning först... DS.

* * * * *

Publicerad i Uppsala Ju Jutsu-klubbs tidning "Kastväsendet" och mc-klubben MCE's tidning "Blaskan".

Liten japansk ordlista:

Mae Ukemi = vanligt framåtfall med rullning

Dan-grad = svartbälte. Ju flera Dan ju duktigare innehavare

Kyu-grad = lärlingsskala: 6:e = vitt; 5: = gult; 4:e = orange; 3:e = grönt; 2:a = blått; 1:a = brunt bälte

Dojo = träningslokal för kampsporter