

Kamp og koordination

● Hvis du ikke er til fægtning, men alligevel godt kan se det sjove i at få noget mere koordination, balance og adrenalin i blodbanen, så kan du også forsøge dig med en af de traditionelle klubber for asiatisk kampsport eller boksning. Men du kan faktisk også gå i nærmeste motionscenter. De fleste tilbyder hold som 'boxercise', hvor man bruger opvarmningen og sjippetovet fra boksning, skyggebokser og slår på sandsække med store handsker. I centrene kan man også finde 'thai-bo', som sine steder kaldes 'kickpuls'. Begge betegnelser dækker over et træningsprogram bygget op over slag og spark fra thai-boxing.

Kodeord

● Afstand - spidskontrol - temposkift: De tre kodeord for fægtning er, at man har styr på sin afstand til modstanderen, at man kan ramme med spidsen - ellers giver det ikke point - og at man hele tiden kan variere kampen og skifte mellem angreb og forsvar.

Fægtning

AF PER MUNCH

● Du skal turde tabe, ellers kan du aldrig vinde. Du skal udstråle selvtillid, holde hovedet koldt, og du skal slå tankerne fra og stole på kroppens reflekser. Det er grundreglerne i fægtekunsten - som kvinder i øvrigt er gode til, fordi de altid tror på, at de kan blive bedre.

En garde: Gå ud i køkkenet. Find et dørslag eller en si frem. Tag den foran ansigtet som en fægtemaske og begynd så at ånde Darth Vaderdybt.

Prêt: Sæt en fod foran den anden, gå let ned i knæ. Tag en grydeske i den ene hånd og hold den frem for dig. Forestil dig nu, at der står en led karl iført en meterlang kårde, som han nu har tænkt sig at stikke og slå dig med.

Alléz: Nu kommer han stormende. Kæmp!

»Folk kommer herind i deres pæne tøj. Når de så får en fægtej jakke på, og fægtemasken falder ned, så klikker de på den røde skizo-knap. Så sker der noget. De bliver tændt. De får pludselig adrenalin op, de glemmer janteloven og får adgang til nogle forbudte følelser, noget med jalousi og had og svinet skal dø. Og bagefter tager man så fægtehandsken af og trykker pænt i hånd«, fortæller den næsten glatragede 37-årige Henrik Jørgensen, tidligere Danmarks-mester i kårde. Nu har han startet sit eget firma, som tilbyder introduktion til fægtesporten for nysgerrige, firmaer eller private selskaber.

»Nogle gange har jeg været et svin på pisten (fægtebanen, red.), men jeg er pissegod til at nå mine mål«, siger han.

Jeg har mødt ham i cafeteriet i Grøndals Centret i Nordvest, hvor han stikker noget ud blandt bowlinggæsterne, der bestiller jumbomenuer og ekstra store colaer, fordi han er solidt sportstrænet med de der farlige skuldre, der går lidt nedad. Bodybuilders skuldre er som regel vandrette og oppe om-

ørerne, og så går de, som om de har soveposer under armene. Mens folk der dyrker sport, hvor de faktisk skal bruge musklerne til noget, har afslappede skuldre, hvor armene hænger roligt ned langs siden. Som to gedder på lur. Klar til hug.

At turde tabe

Kampsport har i mange år været dømt ude. Folk er taget til landsstævner og har dyrket vimpel-øvelser på gulv til rytmisk musik, eller de er gået i motionscentre eller til bold. Kampen mod en modstander, hvor der kun er to mulige udfald - sejr eller nederlag - har ikke rigtig passet til vores følsomme enighedskultur, hvor vi er på samme hold, og hvor alle holder døren for alle.

»Fægtning får det bedste frem i dig. Du er nødt til at sætte tvivlen i skammekrogen. Når du går på pisten, er du nødt til at sige, »jeg tør sgu godt«. Du må aldrig blive bange for at tabe, for så lægger du låg på dig selv. Det skal blive ved med at være en leg. Ellers låser du og begynder at tænke, og så er det sket. For de reflekser, du har indlært i din krop, er 100 gange hurtigere, end du kan nå at tænke«, siger Henrik.

Og jeg kan se på ham, at han sidder og ærgrer sig over et nederlag fra fortiden. Det viser sig, at han er gået på besøg i et minde om dengang, han tabte til en langt svagere modstander ved et mesterskab i Norge.

»Jeg får helt ståpels (gåsehud, red.), når vi sidder og snakker om det. Jeg var nummer 16 på verdensranglisten dengang, jeg havde klareret en af Estlands bedste fægtere, og så skulle jeg op mod en landsholdskammerat. Han var dårligere teknisk, men vi havde en intern nervekrig. Så da det stod 14-14, og vi nåede til det afgørende point, gik det galt. Jeg lavede et frækt udfald mod hans fod, men han vidste, at jeg ofte bruger den overraskelse til sidst, og så var han klar. Jeg skulle have været mere tålmodig, ventet på, at han havde dummet sig. Det er pisseirriterende«.

Henrik sidder i sofaen i fægtesalens hvilerum. Selv om den er lav og umagelig, så sidder han rank på sædekuglerne med armene frit fabulerende i luften, som når Madonna danser Vogue.

