

"Energisk och idérik"



Malin Bohlin visar sina elever hur blockeringen ska gå till. Hon tränar själv för sin gradering till 4 dan, men har inget måldatum.
– Vi graderar när vi har ett vettigt program, säger hon.

Man kan inte beskriva Malin Bohlin med orden lugn och tillbakalutad, orden energisk och idérik passar bättre. I tio år i rad har hon varit ordförande i Alingsås ju-jutsuklubb och under påsklägret fick hon Svenska Ju-jutsuförbundets förtjänststecken i guld för sitt arbete i klubben.

Till vardags arbetar hon som lärare på en resursskola för högstadiel elever. Där finns ett fåtal elevplatser för elever som av olika anledningar mår bäst av att vara i ett litet sammanhang. I botten är hon beteendevetare, men är också utbildad lärare i svenska och religion för gymnasiet.
– Jag har tolv års studier efter gymnasiet, säger hon. Jag är bland annat utbildad homeopat och har haft egen praktik i tre år.
Hösten 1995 började Malin Bohlin träna ju-jutsu. I samma nybörjargrupp fanns Claes Alingsjö som varit hennes graderingspartner hela vägen sedan grönt bälte.
– Vi var mer jämnstora då, säger hon och skrattar. Fast det är förstäs bara muskler som gjort honom tyngre med åren.

Läskigt och nervöst, men mest roligt

Anledningen till att Malin och hennes bästa vän Diana sökte sig till ju-jutsu var mindre roligt. Malin hade en flåsare som ringde till henne. Det var riktiga hot som polisanmälde och det gjordes misslyckade försök att spåra samtalen.
– Till slut ringde Diana mig och sa att hon anmält oss till en självförsvarskurs och att hon pratat med den som ledde kursen. Han var väldigt entusiastisk, så det skulle nog gå bra. Det var Christer Andersson som var huvudinstruktör då. Numera är Claes Alingsjö huvudinstruktör i klubben.
Malin Bohlin har instruerat på påsklägret två gånger.
– Att instruera på påsklägret var allt på en gång, säger hon. Det var konstigt, läskigt, nervöst, men mest roligt. Det är ovant att lägga upp pass för bara en bältesfärg, i Alingsås har vi alla från orange till andra dan i samma grupp.
I december 2009 skulle Malin och Claes gradera till tredje dan. Strax före graderingen ringde stilchef Hans Greger och Malin blev jättenerlös.
– Jag trodde att något strulade med graderingen, så jag hann inte riktigt tänka efter när han i stället frågade om jag ville instruera på påsklägret. Jag sa bara ja då, ja då. Först ett par veckor senare började det gå upp för mig vad jag gett mig in på.

Motorn bakom Alingsåsläger och West Coast Kai

Till lägret har hon testat sina pass hemma i klubben först för att se om de funkar. Att planera passen så i detalj är hon nämligen inte heller så van vid.
– Jag kör ganska mycket tröskelpedagogik, säger hon. Jag ser vilka som är på passet och anpassar träningen efter dem.
Malin Bohlin är också motorn bakom Alingsåslägret som i höst anordnas för nionde gången. Det är ett läger som växt från ett rent klubbväg till att nosa på tresiffriga deltagarsiffror.
– Vi har haft över hundra anmälda något år, men som flest 98 tränande. I år hoppas hon att den magiska gränsen ska sprängas. Lägre bjuder på utomhusträning, fler teoripass, större mattor och instruktörerna Tony Hansson, Anders Bergström, Stefan Forsman och Claes Alingsjö.
– När vi började ledde Anders Bergström alla pass. De var 55 minuter och sedan hade han fem minuter på sig att dricka kaffe och gå på toaletten. Vi hade löpare som servade med kaffet vid mattkanten.

I föl satt Patrik Östemar, Dan Isaksson och Malin Bohlin och pratade på sommarlägret. De konstaterade hur mycket det ger att träna tillsammans med ju-jutsukas med samma grad eller högre. Visst ger instruktörerna mycket, men en hel del av behållningen av läger låg i att testa teknikerna tillsammans med människor man inte alltid tränar med.
– Det här kan ju medlemmar i stora klubbar göra jämt, men vi har inte den möjligheten.

"Alla har viktiga kompetenser för samarbetet"

Där väcktes idén till ett samarbete mellan klubbarna i Västsverige. Med Malin som sammankallande har nätverket nu träffats en gång varannan månad i ett år och tränat tillsammans.
– Vi ville inte deppa över våra dåliga förutsättningar i de enskilda klubbarna, utan skapa möjligheter i stället, säger Malin.
För att bli inbjuden till nätverket ska man ha 2 dan eller mer och det var närliggande klubbar som bjöds in. Värö, BK Shindo, Göteborgs JJK och Alingsås JJK har under året deltagit i nätverket som kallar sig West Coast Kai.
– Det är ingen av oss som håller i träningen, utan vi tränar för och med varandra. Alla har viktiga kompetenser för samarbetet, betonar Malin. Nu när vi samlat kompetensen i området på det här sättet är det som att ha en superklubb!
Målet är att träningarna ska vara roliga och att man ska känna sig upplytt när man åker hem. Ofta går gänget ut och äter tillsammans efter passen.
– Att träningen är rolig och att det sociala fungerar är förmodligen det som gjort att jag stannat kvar i ju-jutsu. Träningen är explosiv och ger en adrenalinkick samtidigt som man får ur sig mycket energi och det är bra. Men utan det sociala hade det inte varit lika kul.

Balans mellan gammalt och nytt

Det är främst självförsvarstänkandet som tilltalar Malin med Ju-jutsu Kai. Utvecklingen mot tekniker i mer rörelse är bra, tycker hon.
– Men man måste också få lära in teknikerna långsamt, inte bara flänga runt. Det måste nötas in först.
Förutom klubbuppgiften är Malin Bohlin också sammankallande i valberedningen på förbunds nivå. Valberedningen jobbar för att förnya styrelsen, men inte dramatiskt.
– Det måste finnas balans mellan rutinerade och nya ledamöter, säger hon. Vi har ett stabilt förbund och en fungerande styrelse. En blandning mellan gammalt och nytt är alltid att föredra.
I Alingsås Ju-jutsuklubb är lokalbytet den senaste nyheten. I augusti flyttar man in i lokalen man nu håller på att göra i ordning. Från att ha disponerat två lokaler två kvällar i veckan kommer man då att ha en lokal dygnet runt.
– Vi får göra ett helt nytt schema, men det är viktigt att hela klubben fortfarande möts i dojon, säger Malin Bohlin. Det är roligt och lyxigt att få börja från noll och bestämma själva hur vi vill ha det.
Men hur gick det då med flåsaren som gjorde att hon började träna ju-jutsu? Blev han fast?
– Nä, jag tröttnade på att spårningarna inte funkade, så en kväll när han ringde sa jag att jag visste vem han var, att jag spelat in samtalet och att om han ringde igen skulle jag gå till polisen med inspelningen. Han ringde aldrig igen.



Malin Bohlin

- * 40 år
- * Alingsås Ju-jutsuklubb
- * Jobbar som lärare, har bland annat jobbat i butik, som språkkonsult, homeopat och på hotell. Kan stycka lamm.
- * Tränar Ju-jutsu Kai, löpning och på gym
- * Tog 3 dan i december 2009
- * Gillar handledstekniker. "Där är man ganska stark utan att vara störst."