



Tre-fire gange om ugen træner Jesper Michael Christensen "Koken". Foto: Annelene Petersen



Det er målrettethed og viljestyrke bag de flotte resultater, som "Koken" har opnået i sin kampsport. Foto: Annelene Petersen

Dyrker kampsport trods handicap: Det reddede mit liv

Da Jesper Michael Christensen var ung, tog han en beslutning, der betød alverden for resten af hans liv. Han valgte at smide den kriminelle løbebane, de uheldige kammerater og stofferne og begyndte at træne kampsport. Her, mange år efter, er han tæt på ekspertgraden det sorte bælte, og det på trods af, at han er født med spastiske lammelser i højre side af kroppen.

Lone Hammer Sørensen
lohs@amtsavisen.dk

VIBORG: At man kan nå langt med en god portion viljestyrke, er 51-årige Jesper Michael Christensen et bevis på. Han har utroligt meget gåpåmod og vilje til at opnå det, han gerne vil med sin sport.

Han er smilende og imødekommende, og man kan ikke umiddelbart se eller mærke på ham, at han er et menneske med et handicap. Men det er han. Han er født med spastisk halvsidelammelser. Alligevel er han tæt på at opnå ekspertgraden det sorte bælte i kampsporten Dai Ki Haku Martial Art, der er en sammensat af karate, judo, aikido og brydning.

Husk at kalde mig Koken

- Han har dyrket det længe, og han har undergået en helt fantastisk udvikling, lyder det fra en af klubbens instruktører, Keld Andersen, der selv, som en af meget få, har opnået graden "6. dan" i kampsports-systemet.

- Det er vildt at tænke på, at da han første gang kom her hos os, kunne han ikke hoppe på ét ben uden at falde, siger Keld Andersen.

Jesper Michael Christensen må vi for en sikkerheds skyld også hellere benævne "Koken":

- Du bliver simpelthen nødt til at skrive Jesper Michael Christensen "Koken", ellers er der ingen, der genkender mig, lyder det med et smil fra kampsportsudøveren, der fik kælenavnet "Koken" i klubben.

Det betyder håndled på japansk, og da han begyndte at komme der, sad hans håndled låst fast, tæt til underarmen. Det er senere opereret og fungerer bedre, men er stadig låst fast og fyldt med jern, så han synes, at det er unfair at bruge det til at slå med i træningen.

Og tilnavnet håndled på ja-

pansk forsvandt ikke med operationen.

"Koken" fortæller, at han egentlig fandt kampsports-grenen, fordi han gerne ville lære at slås.

- Jeg var en bølge og kom tit op at slås, så derfor ville jeg gerne lære at gøre det ordentligt, siger han.

Han var 22 år, da han første gang gik ind ad døren til kammeratskabet i Dai Ki Haku.

- Jeg var også kommet på den forkerte side af loven og havde uheldige kammerater. Og ja, jeg tog også stoffer. Jeg kørte med 140 kilometer i timen, siger han om sit andet jeg i de unge dage.

Det ændrede sig

Og så gik det, som det mange gange går, når kampsporten holder sit indtog i unges liv. De ændrer sig. Med evnen til at kunne forsvare sig kommer disciplinen til ikke at bruge det snigende.

- Vi tog jo imod ham som en god kammerat. Det bliver



ens familie, mennesker, som man privat bliver venner med, siger Keld Andersen, der understreger, at der i Dai Ki Haku-fællesskabet ikke ses på, hvad man ikke kan.

Der ses på mennesket og på, hvad man kan.

- Vores system er netop

bygget op på flere grundpiller, hvor du naturligvis skal opnå et vist niveau for at kunne stige i graderne. Men at man for eksempel ikke kan udføre et baglæns cirkelspark kan godt opvejes af, at man kan noget andet på det menneskelige plan, for lige at for-

enkle det lidt. Derfor kan man nå højt i Dai Ki Haku, siger Keld Andersen.

Brunt bælte

Og nu har Jesper Michael Christensen "Koken" altså dyrket sporten i 13-14 år og ligger på det, der i gamle da-



Så længe han er i stand til det, vil Jesper Michael Christensen "Koken" fortsætte med at dyrke kampsport. Foto: Annelene Petersen



At være spastisk halvsideslammet er ingen hindring. Her kløs der bare på. Foto: Annelene Petersen



ge hed brunt bælte med stribe, altså lige før sort bælte. I dag er bælteerne afløst af mærker på ærmet.

Vejen dertil har for "Koken" ikke været helt lige. Han har holdt cirka 10 års pause, hvor han flyttede til Fyn.

- Jeg trængte til at prøve

noget andet. Jeg vil ikke sige, at jeg var træt af Dai Ki Haku og træningen, men jeg havde bare lige fået nok et stykke tid. Men sporten har hele tiden været med mig, den er blevet en del af mig. Derfor var det også helt naturligt, at jeg begyndte igen, da jeg flyt-

tede til Viborg, siger Jesper Michael Christensen "Koken".

- Og så går man bare ind ad døren og er med det samme en del af fællesskabet igen, siger han.

Han træner tre til fire gange om ugen, og oveni modta-

ger og giver han undervisning. Han træner mest i Viborg, men kommer ofte til Randers for at træne med her.

Træning med fuld gas

Avisen overværer en træning, hvor "Koken" er oppe imod Morten Nielsen, der har træ-

Havde det ikke været for sporten, kammeraterne og fællesskabet, så havde 51-årige Jesper Michael Christensen med kælenavnet "Koken" (i grønt) ikke været i live i dag, siger han med fast stemme. Her ses han sammen med instruktør i kampsporten Dai Ki Haku, Keld Andersen. Foto: Annelene Petersen

net i 15 år og har rang af ekspert, altså det, der svarer til sort bælte med stribe, som han erhvervede i sommer. Og man kan også se på den video, der er lavet af træningen, at Jesper Michael Christensen "Koken" får sin sag for. Der er flere stød og spark, der går ind.

- Men han er også langt bedre end mig, siger "Koken" i en pause.

Morten Nielsen roser "Kokens" kampgejst:

- Man kan godt se og mærke, at han skal kæmpe lidt mere for det. Men det gør han bare. Og det er fantastisk godt gået af ham, at han er kommet så langt. Vi tager tit en snak om at få brugt "den døde arm" eller "den visne arm" i træningen, og det er klart, at der kommer en gang imellem noget ukurant ud af det, men det kan jo også bruges, især hvis udgangspunktet er, at man bliver overfaldet på gaden, så gør det ikke noget, at man kan noget overraskende, siger Morten Nielsen.

De to har fulgtes ad i træningen, da de var unge og fuldtidselever hos Dai Ki Haku skaber, Kurt Ørum. Der boede de hos mesteren på hans gård ved Viborg i et stykke tid, mens de blev udlært i kampsportkunsten.

- Ja, vi havde den ære, lyder det fra "Koken", der tilføjer, at shihan Ørum stadig ringer til sine elever en gang imellem, for lige at tjekke op på hvordan det går dem.

Fysisk stærk

Kampsportsudøveren er fysisk stærk, og det hjælper hans arbejde i rengøringsbranchen med til at vedligeholde.

- Det er klart, at jeg må kæmpe lidt mere med det,

FAKTA

DAI KI HAKU

● Dai Ki Haku er skabt af Shihan Kurt Ørum fra Viborg, da han kun var 23 år gammel. Ordene betyder "Den indre krafts yderste udstråling".

● I Dai Ki Haku lærer man at forsvare sig, men faktisk er det for aldrig at komme til at bruge det i virkeligheden. Det at træne og øve i selvforvar giver nemlig en øget bevidsthed. Det giver en indre styrke og et større overskud, sådan at problemerne kommer i forkøbet. Det bruges kun i alleryderste konsekvens.

● Dai Ki Haku er sammensat af karate, judo, aikido og brydning.

● Ud over den fysiske del lægges der vægt på mentaltræning, meditation og spirituel træning.

● Der er afdelinger af kampsporten i København, Aarhus, Gentofte, Viborg og Randers.

KILDE: DAI KI HAKU.DK

end andre må. Mit handicap betyder, at jeg må træne mere for at opnå det samme som de andre. Ikke så meget fysisk, men mere med det tekniske, siger han.

Når han forklarer, hvad den spastiske halvsideslammelse gør, siger han, at det er bedst at sige, at han har nedsat styrke i den højre del af kroppen.

- Fra foden og op i hovedet, siger han.

Spørger man ham, hvad sporten har betydet for ham, hvis han skal se tilbage på det, svarer han:

- Den har betydet alt. Var jeg ikke begyndt på det her, havde jeg været død i dag. 100 procent sikkert. Jeg var kommet ind på et skråplan, og det ville nok være endt galt, siger han med fast stemme.