

NORDENS LEDANDE KAMPSPORTSMAGASIN

FIGHTER

magazine

DEBATT

Doping och elitidrott

MILLION DOLLAR BABY

Clintans nya boxningsfilm

PRIDE 29 "FISTS OF FIRE"

Rampage Jackson Vs Murilo Ninja

THAI SM & WMC EXPLOSION II

Kruth & Jomhod försvarade VM-titlarna

LONE WOLF AND CUB

Historien bakom tidningen "Samurai"

LOUIS LINN

När wushun kom till Sverige

TEST

10

prylar för hemmet

www.fightermag.com

Nr 2/2005

Pris: 39,-

INTERPRESS 0236-02

02



7 388023 603907

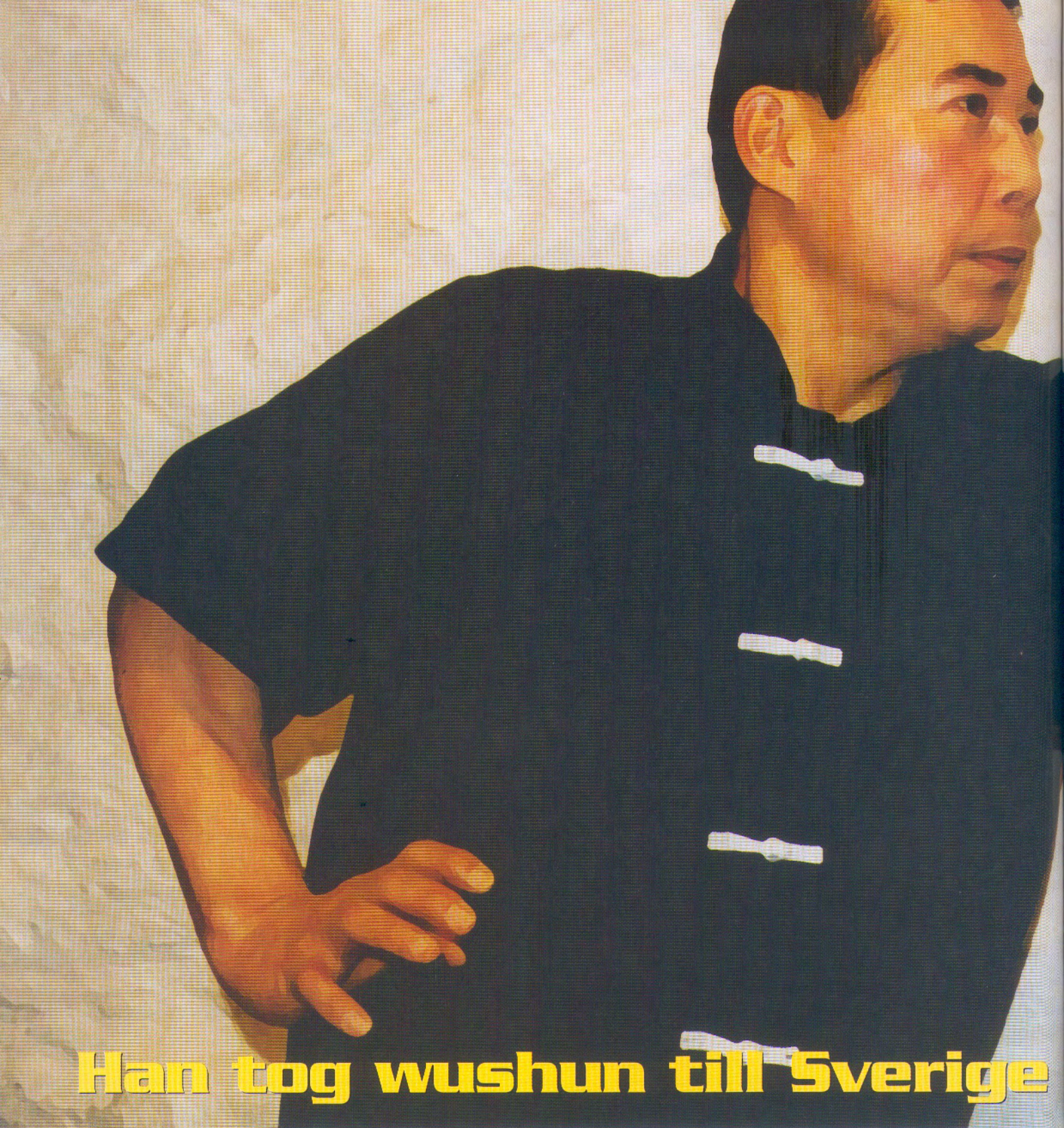
RETURVECKA 20

Norge 49,- Danmark 45,- Finland 5.55

Ödesmatchen i UFC 51 avgjord

TITO ORTIZ IS BACK

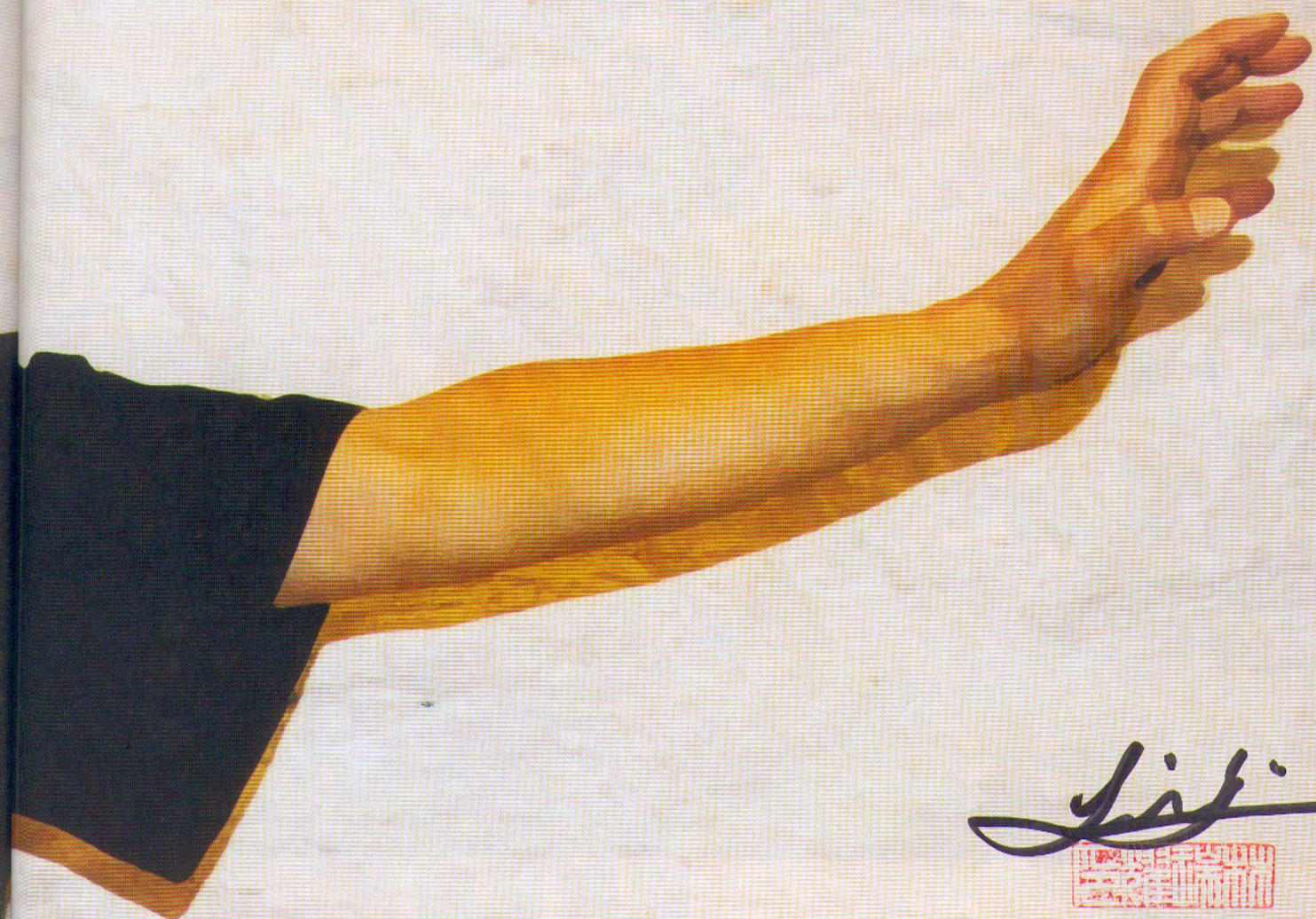
PLUS: En revolverman från Australien: John Wayne Parr • Teknikserie BJJ • Team Oyama • Chuck Liddell • Kristina Jelenic
Styrka/kondition: Sandbag-lifting • Boxning: Maskerad jab, fintad mot kroppen • Johan Torbjörnsson • Judoträning i Afghanistan
Tema skador: Vanliga kampsskador • När olyckan är framme • Att bli knockad • Pavel Tsatsouline • Möt Quinton Jackson
Postmodern vampyrkampssport: Wesley Snipes tillbaka med Blade III • Thaisparkar • UFC 51 • Johan "Rocco" Antonsson m.m.



Han tog wushun till Sverige

WUSHU
ZHUO JIANG
KUNGLIGA
KONSTEN

Louie's



Benämningen levande legend har blivit något av en kliché och används i tid och otid. När det gäller Sifu Louis Linn, född 1947, är den emellertid helt befogad. Sifu Linn var den som introducerade wushu, kinesisk stridskonst, till Sverige för 30 år sedan. Hans wushuförbund, med klubbar i Stockholm, Uppsala, Sandviken och Skövde, är den största föreningen för wushu i vårt land. För närvarande är det omkring 400 aktiva medlemmar per termin. Enligt beräkningar har över 35 000 personer studerat för honom genom åren.

TEXT: Per Faxneld FOTO: Privata

Linn



“Old school-kung fu av bästa märke, med klatschiga ljudeffekter och gedigna kampscener”

Utöver detta har Sifu Linn en gedigen meritlista när det gäller både wushu och uppdrag i andra sammanhang. Han har haft flera celebra besök från Kina, exempelvis Su Zifang, nationell wushumästarinna och Asian Games-guldmedaljör, som gästinstruerade hos honom i Stockholm under arton månader 1988-1989. Sifu Linn har också själv anlitats som instruktör av flera tunga uppdragsgivare; däribland Kungliga Operan, Stockholmspolisens insatsstyrka och Kustjägarskolan. Hans elever har gjort väl ifrån sig på flertalet stora internationella tävlingar och har genom åren tagit ett antal medaljer för klubbens räkning i olika wushugrenar, mestadels kampinriktade sådana. Under 1980-talet deltog han i grundandet av Europeiska Wushuförbundet, som han var vice president för 1989-1991, och Internationella Wushuförbundet. Vid ett flertal tillfällen har han suttit vid huvuddomarbordet på de stora internationella wushutävlingarna,

bland annat på de första världsmästerskapen i wushu i Peking 1991. Han har också organiserat EM i sanda (kampmomentet i modern wushu) i Stockholm 1989.

Under sina trettio år i Sverige har Sifu Linn tidigare bara givit en enda intervju, bortsett från korta uttalanden i lokalpress och dylikt. Den intervjun, från 1990, var också för *Fighter Magazines* räkning, men blev gravt missvisande i Sifu Linns ögon. Bränd av denna erfarenhet har han sedan dess konsekvent valt att avböja förfrågningar om intervjuer. Det som följer är således ett unikt möte med en sann legendar.

Vissa av intervjufrågorna besvarades skriftligen, och sedan ställdes följdfrågor över en kopp te en eftermiddag på Stockholms wushuakademi. Tillfälle gavs då även att beskåda delar ur en av de filmer Sifu Linn medverkade i under sin filmkarriär, vilket var

synnerligen roande. Old school-kung fu av bästa märke, med klatschiga ljudeffekter och gedigna kampscener.

Sifu Linn fyller 58 senare i år, men hans fysiska förmågor är fortfarande imponerande, vilket är tydligt både för den som blivit instruerad av honom och för de som sett någon av hans uppvisningar. I vårt samtal visade han prov på en varm humor, men med ett djupt allvar och en stor hängivenhet till wushu i botten.

Stilen du undervisar dina elever i, O Shin Ti Tan, är baserad på din familjestil O Shin Chuen och på kinesisk brottning, Shuai Chiao. Kan du berätta lite mer om din familjestil och hur den skiljer sig från O Shin Ti Tan?

O Shin Chuen betyder “fem sorters näve” och är baserat på Fukien Shaolins femdjursboxning (Fukien-provinsen ligger i

södra Kina). De fem djuren är drake, tiger, trana, orm och panter. Detta system har lärts ut i min familj genom flera generationer. Den förre mästaren var min bortgångne farmors bror Lim Tsua.

O Shin Chuen blir ofta sammanblandat med en annan mer populär kinesisk stil som kallas de fem elementens boxning. Den här stilen uttalas på samma sätt men skrivs med andra kinesiska tecken.

Min familjestil är baserad på studier av de fem djurens olika karaktärer som omvandlats för att passa våra individuella förmågor. O Shin Ti Tan är en träningsmetod som kombinerar olika typer av slag, sparkar, svep och låsningar från O Shin Chuen-stilen med fasttagningar och kast från Shuai Chiao-systemet.

Utövar andra medlemmar av din familj också kampkonst?

– Ja, min kusin, men jag tror inte att han är så aktiv idag. I min familj är det inte så högt värderat med kampkonst, min far är affärsman och min farfar var rektor för en skola. För dem var det viktigare att studera, få ett bra jobb och tjäna pengar än att träna kampkonst. När jag kom hit 1975 var det i affärer för företaget min far arbetade åt. Han var VD för Gadelius i Taipei, Taiwan; Gadelius blev senare en del av Asea. Jag skulle studera Gadelius AB:s svenska administration. Därefter var jag på väg att bli idrottskonsulent på University of Hawaii, men bestämde mig för att stanna och starta en skola för wushu i Sverige istället.

Hur var det att öppna en wushuklubb här på den tiden?

– Kinesisk kampkonst var okänd i Sverige 1975. Då fanns här bara japansk kampkonst. Den enda kunskapen om kinesisk kampkonst som fanns kom genom att människor illegalt tittade på Bruce Lees filmer och andra kung fu-filmer från Hong Kong.

”Tävlingar som UFC har funnits sedan antikens Grekland”

Efter ett lyckat uppträdande på en karategala i Eriksdalshallen i Stockholm den 8 september 1975 började jag att undervisa i Högdalshallen. Efter bara några veckor hade klubben växt från några få till mellan 50 och 60 medlemmar. Naturligtvis skapade det här – att kinesisk kampkonst plötsligt attraherade många medlemmar – spänningar med budo-utövarna i Stockholm. De kallade oss ”värstingklubb” – inte minst eftersom många av våra medlemmar var invandrare. De som utövade de japanska stilarna var väldigt tajta och hade en ovänlig ton mot utomstående. Exempelvis taekwondo fick också känna på det på den tiden.

Jag vet att du vid tillfället utmanades av svenska budoutövare. Vad hände?

– Eftersom jag var ”den nya killen på gatan”

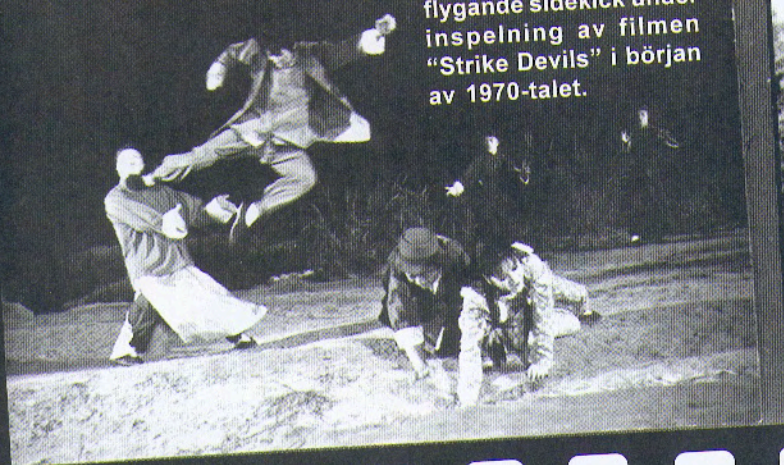
var det några orubbliga budoutövare som hade svårt att svälja att jag var här och att jag var populär. Några av dessa trodde inte att kinesisk kampsport skulle fungera. Därför kom det utmanare från landet över. Jag hade tur och klarade mig utan skador genom dessa utmaningar, men några av utmanarna klarade sig sämre och bröt ben och annat.

Vad skulle du säga att träning i de fem djurformerna utvecklar hos eleven?

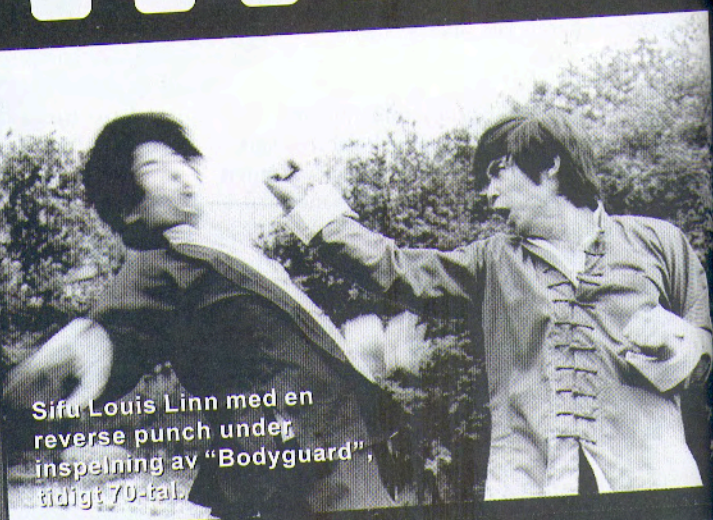
– Utvecklingen beror på hur eleven studerar formerna: om formen bara studeras som form, blir det bara en form; om studien tar fasta på de enskilda teknikerna i formen då kommer eleven att lära sig flera stridstekniker. När formen studeras som individuella tekniker blir den ett slags uppslagsverk i stridskonst. I till exempel tranans form finns det flera tekniker där man använder knä-, armbågs- och fingertekniker och i tigerns form används slag, fasttagningar och sveptekniker.

När jag började lära ut formerna från min familjestil till utomstående visade det sig att de var för långa och platskrävande för den svenska sporthall vi först höll till i. I stället för

Sifu Louis Linn i en flygande sidekick under inspelning av filmen "Strike Devils" i början av 1970-talet.



Sifu Louis Linn med en reverse punch under inspelning av "Bodyguard", tidigt 70-tal.



"De kallade oss "värstingklubb" - inte minst eftersom många av våra medlemmar var invandrare."

att fortsätta rakt in i väggen kortade jag således ned formerna. Det är därför många blir förvirrade och menar att de inte är exakt lika det de ser i Kina eller Taiwan.

Vad går förlorat om man inte tränar former, kata och liknande?

– Du går miste om den kulturhistoriska delen. Jag vet att många tycker att former och kata är strunt. En del ser på sådant som gammalt skräp som man kan kasta i en sopcontainer. Men för att göra en liknelse är vissa antikviteter värdefulla och säljs för massor av pengar hos Bukowskis...

Somliga undrar varför vi inte bara drar på oss handskarna och slåss här, istället för att hålla på med tigerns form och sådant. Många hastar igenom formerna och ser inte allt som de innehåller.

Det är fortfarande 30 procent av formerna som jag inte förstår helt själv, det finns så mycket att lära sig. Enfingerssticken i drakens form kommer från gamla tekniker för att attackera vitala punkter. Nu tänker du: varför med ett finger? Knytnäven vore enklare. Att utveckla ett finger är mycket svårare. Någon gång för länge sedan spenderade någon mästare hela sitt liv på det. När jag var tjugo ville jag

däremot främst lära mig bra slag och sparkar som jag kunde vinna tävlingar med. Men senare insåg jag att jag hellre ville uppnå perfektion inom min stil. Jag hittade alltmer i formerna - och det var inte för att jag blev lat och tjock. Många av mina bekanta har genomgått en liknande utveckling ungefär samtidigt. Mitt system är kopplat till Shaolintemplet och det är intressant att se den kulturella bakgrunden till teknikerna. Allt det här vill jag utforska mer innan det är dags att lämna stilen vidare till en efterföljare.

Vad har du för förhoppningar angående att hitta en efterträdare som kan föra stilen vidare?

– Jag har goda förhoppningar om det. Vi har många bra elever, särskilt i södra Sverige. Det finns inte lika mycket att göra på landet som i Stockholm så de tränar flitigare (skratt). Men det finns många bra elever i Stockholm också.

Är sparringen på klubben huvudsakligen förberedelse för tävling eller för självförsvar?

– Generellt så understryker vi självförsvarsträningen, men vi har även träning för tävling. Träningen inför tävling är

indelad i två delar: träning med öppen handtekniker och semikontakt.

Har du själv varit en tävlingsfighter?

– Ja, när jag var yngre.

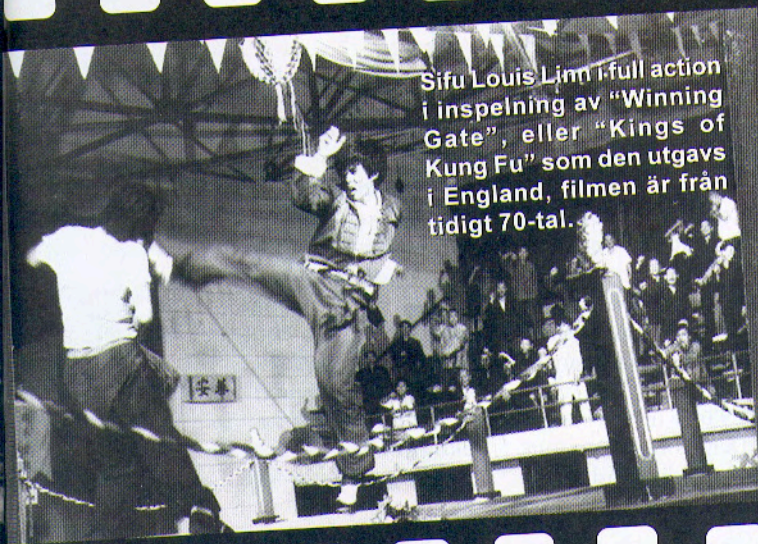
Hur ser du på K-1, UFC och andra stora, populära kampsportstävlingar som dykt upp de senaste åren? Är det något du skulle uppmuntra dina elever att delta i?

– De här tävlingsformerna är inte nya. K1 har utvecklats från kickboxning och från fullkontaktskarate. Tävlningar som UFC har funnits sedan antikens Grekland - det är bara det att reglerna har gjort tävlingarna snällare. Det är upp till varje elev om denne är intresserad av att delta i den här typen av arrangemang.

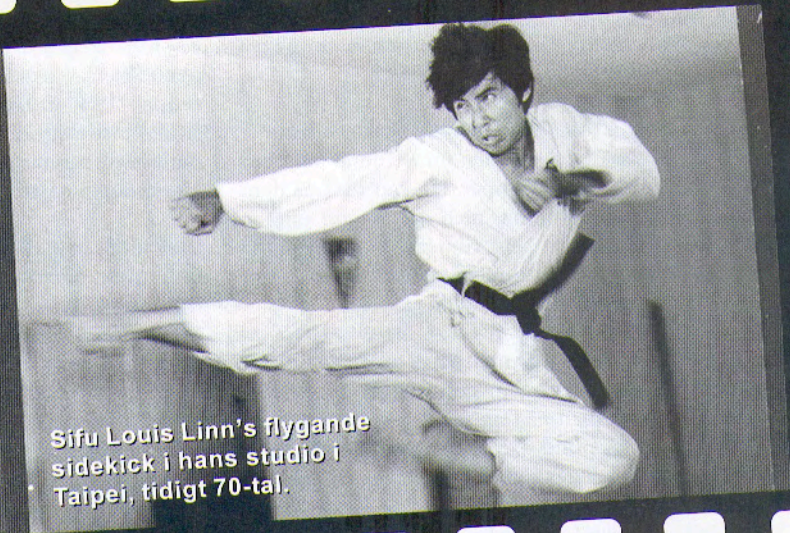
Tror du att traditionella system, exempelvis wushustilar, fungerar även där? Ganska få av de mer välkända kämparna i K-1 och UFC har en sådan bakgrund, vad tror du att anledningen till det är?

– De flesta av dem som tävlar i K1 och UFC har tränat kombinerade stridskonststilar: de tränar framför allt för den här sortens tävlingar. Många av de som tränar traditionell kampkonst är inte intresserade av de här tävlingarna eftersom de tränar av andra skäl. Skälen kan vara att försöka förbättra sina tekniker som konst snarare än för kamp. Det finns hundratals traditionella stilar, och olika typer av stridskonst attraherar olika slags personer.

En gammal militär strategi är att du ska tillämpa den militära taktik som hör hemma på den krigsskådeplats där du befinner dig. De här tävlingarna baserar sig inte på någon särskild stil, vilket gör att du för att tävla måste förbereda dig för de regler som tillämpas.



Sifu Louis Linn i full action i inspelning av "Winning Gate", eller "Kings of Kung Fu" som den utgavs i England, filmen är från tidigt 70-tal.



Sifu Louis Linn's flygande sidekick i hans studio i Taipei, tidigt 70-tal.

När vi åkte till Taiwan år 1983 för att delta i en kampsportstävling där man inte använde handskar, behövde vi förbereda oss för just denna tävlingsform. När vi senare, år 1988, tävlade mot en kickboxningsklubb i Skövde, där andra regler tillämpades, behövde vi andra förberedelser. Ännu senare, när vi tävlade i kinesisk sanda mellan 1991 och 1997, var förberedelserna inriktade på just dessa tävlingar. Genom att vi förberedde oss väl, lyckades vi väl.

Vad är din syn på den MMA-trend vi ser i dag?

– Saker och ting förändras. Förr i tiden började du träna låt oss säga kyokushinkai, shotokan eller en kung fu-stil och höll dig sedan till det. I dag är det ett högre tempo, som snabbmat eller snabbproduktion. Alla vill att det ska gå snabbt. Jag menar inte att det är fel. Många plockar de bästa bitarna ur boxning, karate och annat till exempel för att använda i K-1. Det är upp till varje person. Man kan träna så och lägga tonvikten på mitsträning och sparring, eller så kan man ha med kata eller former och liknande också. Förut brydde man sig mer om den kulturella bakgrunden. Om man tränar mer för sin egen personliga utveckling och i ett meditativt syfte så är det sistnämnda att rekommendera. Men ingetdera är bättre än det andra. Vi har personer här som inte ens vill slåss: en del vill göra former, somliga hålla på med vapen, en del med breaking. Och vissa vill *bara* fightas, de kommer ned och slår på sandsäcken och kör sparringpass. Det beror på den enskildes läggning.

Tycker du att det är bra om dina elever tränar andra stilar samtidigt som O Shin Ti Tan?

– Jag tror det är bäst att koncentrera sig på en stil, och när man väl har bemästrat den kan man knyta an den till andra, eftersom alla

kamparter har gemensamma rötter. Om du tränar kyokushinkai har det sina rötter i goju ryu, som i sin tur har sina rötter i *White Crane* från Fukien-provinsen. När man bemästrat en stil, kan man gå vidare till andra om man vill. Det finns ingen anledning att träna enbart en stil i hundra år om man inte vill, efter ett visst antal år har man förstått den.

Du studerade Shuai Chiao, kinesisk brottnings, under den berömde

presterade bra resultat och tog hem en guldmedalj och två silvermedaljer från tävlingen.

En annan legend du haft samröre med är Bruce Lee. Berätta lite om det?

– Jag blev presenterad för Bruce Lee år 1971 genom filmbolaget Kai Fa, som jag då arbetade för. Han bjöd in mig att träna tillsammans med honom och efter det blev vi vänner och fortsatte att träffas både privat och i träning.

"Under trettio år har Sifu Linn tidigare bara givit en enda intervju"

stormästaren Chang Dung Sheng (f. 1908, d.1986). Vad är dina starkaste minnen från den perioden?

– Disciplin, disciplin, disciplin och ära.

Chang Dung Sheng besökte dig även i Sverige 1982, och höll lektioner för dina elever. Hur gick det?

– Det var en stor ära att få den bortgångne stormästaren Chang Dung Sheng att besöka Stockholm och Sverige och att få introducera Shuai Chiao till Stockholms Wushuakademis medlemmar. Det var även min bästa tid med honom. Det var fantastiskt att få vara nära honom och att få träna med honom privat innan han gick bort.

Förra året (i maj 2004) hade jag äran att bli inbjuden av hans barnbarn Chang Da Wei som hedersgäst vid Chang Dung Sheng Memorial Championships i Rom, Italien. Jag är väldigt glad att vårt svenska Shuai Chiao-lag

Var han så snabb som legenderna säger?

– Ja, verkligen. Jag vet att många kategoriserar honom som bara en skådespelare som gjorde kung fu-filmer, men i själva verket var han främst en kampkonstnär. Hans teorier grundades i verkligheten, och om man tittar på hans filmer ser varje slag och spark fortfarande bra ut i dag, väldigt snabba. Om man tittar på andra skådespelare är det kul men inte så lärorikt att se. Jag uppskattade tiden jag spenderade med honom, och det jag lärde mig fick mig att ändra mina målsättningar med kampkonst.

Du spelade själv huvudrollen i ju kung fu-filmer i början av 1970-talet. Vad tyckte du om den upplevelsen?

– Det var intressant att arbeta med film, eftersom rörelserna i filmen, i jämförelse med verkligheten, ska underhålla en publik snarare

än fungera i praktiken. Varje fantasi kan bli verklighet på film – och det som är omöjligt i verkligheten blir möjligt i filmen.

Är du stolt över dina filmer i dag?

– Vissa av dem, men mina filmer var bara vanliga kung fu-filmer. Du kan titta på dem som underhållning, men det är inte samma sak som Bruce Lees filmer. Många av mina filmer såldes av filmbolaget och klipptes om för en västerländsk publik.

Finns de tillgängliga kommersiellt?

– Jag har en som getts ut på hyrvideo i England, men när jag såg den var den inte så lik det jag mindes. Men det var över trettio år sedan, så det kan både vara att den klipptes om och att jag minns fel.

Vad tycker du själv om för kampkonstfilmer?

– *Crouching Tiger, Hidden Dragon* och *Flying Daggers* var ganska intressanta, men om man vill lära sig om hur det är att studera kampkonst är det fortfarande bäst att gå tillbaka till Bruce Lee: *Way of the Dragon*, *Fist of Fury*... Om man tittar på Jackie Chan är det inte så likt verkligheten med all akrobatik, men det är bra underhållning. Han är den enda som kan göra vissa saker, jag kommer ihåg från Hong Kong att han var den ende som kunde hoppa ned från andra våningen och sådant. I slutet av *Fist of Fury*, när Bruce sparkar ut japanen ur rummet, så var det bara Jackie Chan som kunde göra det. Ingen annan stuntman kunde axla rollen.

Strömmade det till fler elever hos er efter *Crouching Tiger*, en ny kung fu-våg?

– Ja, men jag tror att de blev besvikna. De ville ha något mer poetiskt, mer dekorativt, men tyvärr är det inte vad vi erbjuder.

Vad anser du om dagens kung fu-filmstjärnor, som Jackie Chan, Jet Li och Donnie Yen?

– De är fantastiska kung fu-film skådespelare. Det gäller särskilt Jackie Chan och Jet Li som har studerat vid skolor där utbildningen varit koncentrerad på uppträdande för en publik och jag tycker att de lyckats mycket bra.

Åren 1967–1971 var du instruktör i handeldvapen och närstrid i Taiwans specialstyrkor. I Sverige har du instruerat både Kustjägarna och Stockholmspolisens insatsstyrka. Känner du att wushu passar väl in i ett militärt sammanhang?

– Wushu är inte en stil utan ett system som innehåller flera hundra skilda stilar med flera olika karaktärer. Sedan mycket länge har wushu använts i krig. Wushu betyder stridskonst eller kampkonst och historiskt inkluderas här ridning, bågskytte, spjut, svärd och strid utan vapen. Så traditionellt är det här en krigets konst och på det sättet kan man säga att wushu passar väl in i ett militärt sammanhang.

I dag är det många personer som missförstår vad wushu egentligen är. Det beror inte minst på att Kina har fört fram den moderna wushun sedan 1980-talet. Förutom några av stridskonstteknikerna är den moderna wushun framför allt baserad på rörelser från akrobatiken, kinesisk gymnastik och kinesisk opera.

Vad lärde du dig av din tid i militären, och gick något av det att integrera i din egen stil?

– Genom att vara närstridsofficer i specialstyrkorna under min militärtjänst lärde jag mig att vara effektiv och precis i utövandet av stridskonst.

Jag minns när jag 1979 blev inbjuden som gästinstruktör av Mr. Dennis Hanover, som då var ordförande i den israeliska kyoshinkai-

“...ett djupt allvar och en stor hängivenhet till wushu i botten.”

organisationen, för att lära ut och uppträda på hans klubb i Tel Aviv. Jag ombeds att bara lära ut tekniker som kunde användas praktiskt eftersom flera av medlemmarna skulle tjänstgöra i krigszonen.

Genom de här erfarenheterna har jag i vår egen stil kommit att understryka vikten av effektivitet och perfektion i teknikerna, snarare än de vackra rörelserna.

Vad har du för koppling till kyokushinkai?

– Jag kände en hel del kyokushinkaitövare förr, som jag tränade och umgicks med. När jag var ung var Oyama min hjälte, jag ville vara som honom: tuff, stark och kunna krossa saker (skratt)!

Du har varit rådgivare åt taekwondo-kommittén i Taipei. Är taekwondo en stil du själv tränat?

– Ja, under min militärtjänst. Under 1960-talet var taekwondo helt annorlunda från det du ser idag. Det gäller särskilt den taekwondo som användes i militär träning. Det var under vietnamkriget och jag var med i specialstyrkorna. Men det var en mer regionell version av taekwondo vi utövade. I militären var den mer hårdhänt, inte som den vilken finns i dagens samhälle och är en så kallad civiliserad sport.

Finns det några inslag av taekwondo i det du lär ut till dina elever?

– Oh ja, definitivt. I vårt system förblir vi förstas rotade i O Shin Chuen, men vi tar även in sådant som Shuai Chiao, och jag lärde mig en hel del av Bruce Lees attityd när jag var i Hong Kong; en mer direkt stil istället för den klassiska inställningen. Så ja, det finns tekniker och metoder därifrån jag använder, men inte något som direkt liknar dagens taekwondo. Inte för att säga att det är något fel med den, men idag är den så mycket mer anpassad för vissa tävlingsregler. Tidigare taekwondo påminde faktiskt mer om kyokushinkais knockdownregler... Jag menar

inte att de reglerna var bättre, men det jag tränade var för militärt bruk.

Har du någonsin tvingats använda dina kunskaper i en situation på liv eller död?

– Ja, i stridszonen under militärtjänsten.

Har du studerat andra stilar utöver dessa?

– Jag har även studerat och lärt mig färdigheter inom Tai Chi Chuan från professor Wang Tsao Rong.

Vilka andra stridskonst-system har du särskild respekt för?

– Jag har respekt för alla typer av stridskonst eller kampsystem där läraren är duktig och där man även lär eleverna ett gott uppförande och respekt.

Vilka skillnader ser du mellan dagens elever på din klubb och då du först började undervisa här?

– Den stora skillnaden är att i dag har klubben många fler mogna elever till skillnad från när jag började, då många av eleverna var unga och okunniga. Efter 30 års undervisning i Sverige innehåller mina grupper i dag flera medlemmar som tränat under en mycket lång tid. Vi har mer än 70 medlemmar som tränat över 15 år och som fortfarande tränar.

Hur har din egen inställning till wushu utvecklats genom åren?

– Jag själv har blivit mer allvarsam och idag strävar jag efter perfektion.

Vad anser du är de största missuppfattningarna om wushu?

– Att människor inte förstär skillnaden mellan klassisk och modern wushu.

Wushu: konstform, självförsvar eller tävlings sport?

– Alla tre, i nämnd ordning.

Vad tycker du om att wushu kan bli en olympisk gren 2008?

– Det är mycket bra för de som tränar modern wushu.

Hur ser du på den mängd av wushu-klubbar som öppnat i Sverige de senaste åren?

– Väldigt spännande. De gör kinesisk stridskonst i Sverige mer färgstark. Jag har dock bestämt mig för att hålla mig inom mitt eget förbund. Vi har vårt eget mål: att försöka utveckla vårt eget system så mycket som möjligt.

Hur hoppas du att svensk wushu utvecklas i framtiden?

– Från otydlighet till renhet.