

Bara fötter

”Det är som att köra fötterna i smör” är svaret vi får på frågan om hur det känns att åka barfota efter en båt. Lars ”Biffen” Nilsson och hans bror Peter är aktiva barfotaåkare i Vattenskidklubben Kronoberg. De är också bäst i Sverige inom sporten. Båda började med att åka vattenskidor men kände efter flera års åkning att de ville testa något nytt. Barfotaåkning blev den nya utmaningen.

Vilja och galenskap

Det krävs en stenhård vilja och lite galenskap för att bli en bra åkare och det passar bröderna Nilsson som känner att de hittat ”sin” sport. Och visst krävs det mod till att hoppa från en ramp i 70km/h för att sedan landa med fötterna på vattnet – tänk er själva!

Envishet och teknik övervinner det omöjliga

Envishet och en inre drivkraft är också nödvändiga egenskaper för att klara av de påfrestningar barfotaåkning för med sig. Åkarna ligger hela tiden på gränsen av sin kapacitet för att kunna utvecklas och lära sig nya, till synes helt omöjliga trick och då tar de en hel del stryk. Skadorna som förekommer är främst knäskador och sträckningar, men de är förhållandevis få vid jämförelse med tex fotboll. Visst krävs det en enorm styrka för att åka på fötterna frågar jag och tittar på ”Biffen” som verkligen gör skäl för sitt smeknamn, men jag får ett bestämt nej.

Tekniken och förmågan att kunna koncentrera sig i alla lägen är det absolut viktigaste.

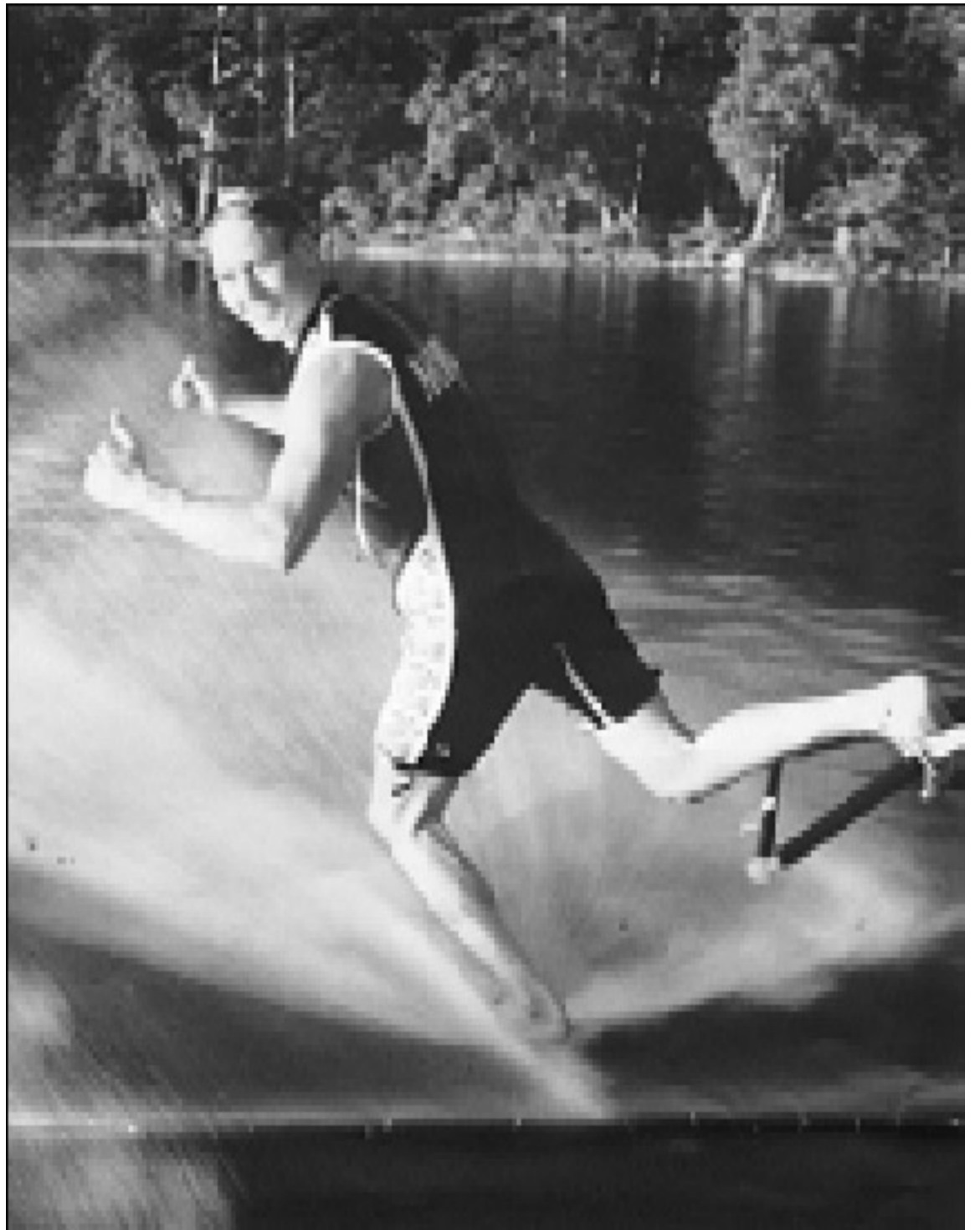
Stora fötter

Minimiutrustningen består av en flytväst men de flesta åker i våtdräkt med insydda flytdelar. Att också använda suspensoar är definitivt att rekommendera. Båten måste gå i 55–60km/h för att man ska kunna åka på fötterna, med skidor krävs 30–35km/h.

Stora fötter är ingen fördel, inte heller gör det ont eller kittlas nämnvärt. ”Man står ju inte och asgarvar direkt” som Peter uttryckte det. Den stora kostnaden är bensin till båten.

Snurra ihop poäng

Sportens första VM gick 1979 och de olika grenarna man tävlar i är förutom hopp också slalom och trick. Vid slalomåkning ska åkaren passera svallet efter båten så många gånger som möjligt under 30sekunder, hälften framlänges och hälften baklänges. Tricken finns listade i en regelbok och ger ett visst antal poäng beroende på



–Det känns som att köra fötterna i smör, säger Peter Nilsson.

svårighetsgraden. Det enklaste är att lyfta en fot, det ger 10poäng. Att snurra flera varv på en fot är bland det svåraste och ger från 70poäng och uppåt, beroende på hur många grader man snurrar. Även för trick är tiden 30sekunder.

Mitt i stan?

Klubben har idag ingen officiell åkplats och det är ett problem. De tvingades att ta bort sin vattenskidbana när det infördes hastighetsbegränsning i Helgasjön. Klubben fick tillstånd att köra i Växjösjön vilket var enormt populärt, medlemmarna uppgick till ca250 och båten gick hela dagarna utan stopp. Sedan skulle Växjösjön muddras och klubben blev därmed utan åkplats igen. Nu när muddringen är klar vill inte kommunen

att klubben kommer tillbaka, de är rädda att sjön skadas. Andra saknar den sprudlande aktiviteten vid Växjösjöns strand. De tycker att vattenskidåkarna var en positiv del av stadsbilden.

Vem kan träna utan sjö?

Men allra mest saknar de verkliga entusiasterna ett erkännande av värdet i sporten och därmed en plats där de kan åka och föra ett aktivt föreningsliv. Det går inte när de blir hänvisade till en avkrok i Helgasjön långt ifrån stan. Skulle Öster acceptera att spela fotboll på landet.

text & foto

Karin Allergren
och Ola Nilsson

Barefoot skiing

Do you want a challenge? Barefoot skiing is a sport full of energy and fun. You need to concentrate and put your soul into what you are doing. As the barefoot skier wants to make progress he is always trying to perform more than his capability admits. Technique and coordination are qualities of vital importance, not strength and muscles. A skier competes in three events: jump, slalom and trick. The boat must do speeds of 55–60km/h. Big feet are not an advantage and it does not hurt. The feeling can be compared to putting your feet into butter. If you are interested in trying, contact Johan Runesson tel. 0470-447 99



–Det krävs en stenhård vilja och lite galenskap för att bli en bra åkare, säger Lars ”Biffen” Nilsson.

BAREFOOT



Svett, tårar och action till hundra procent. Växjö Vultures ger allt för att vinna!

Rävspel bland gammar

text Anna-Carin Johansson

foto Sune Jönsson

Amerikansk fotboll är en sport fylld av kontraster. Varje del är laddad med intensiv aktivitet, råstyrka, intelligens, snabbhet och skicklighet. Att fotboll finns med i sportens namn är förvånande eftersom bollen spelas mycket lite med fötterna.

Ingen modefluga

I Sverige är sporten ännu liten. Det finns 60–70 föreningar, men antalet ökar stadigt. SAFF, Sveriges Amerikanska Fotbollsförbund, satsar nu stort på utbildning och på de ungdomar som vill börja spela.

Detta gör man för att sporten ska få bättre stadga i det svenska samhället och inte försvinna som en "modefluga".

Kamp mellan två gymnasieskolor

Här i Växjö har man spelat amerikansk fotboll under en längre tid. Tidigare utmanade två av stadens gymnasieskolor varandra varje år.

Detta väckte ett intresse för spel i organiserad form och därför startades 1988 Wexiö Vultures American Football Team. Föreningen har idag ca 100 aktiva medlemmar. Man har ett seniorlag, som ligger i division 2, ett juniorlag och cheerleaders.

Snällare flagfootball

Vultures planerar också att starta upp ett flagfootballslag för yngre mellan 10–14 år.

Flagfootball är en sport som blivit populär genom att den är lika fartfylld som amerikansk fotboll, men saknar de hårda tacklingarna.

Landslagsspelare

Klubben har haft stora framgångar när det gäller uttagningar till landslaget. Under de fem år klubben existerat har fem av klubbens spelare blivit uttagna till landslaget.

Taktiken

förvirrar motståndarna

En match spelas i fyra kvartar. Vid halvlekstart eller efter poäng sker en kickoff. Ett lag sparkar iväg bollen och försöker stoppa det mottagande laget så snabbt som möjligt. Om man lyckas stoppa dem får man ta över bollen.

Lagen arbetar fram olika formationer och spelkombinationer, som de spelar efter och det är dessa motståndarna ska försöka lista ut. Man har ofta olika formationer som man växlar mellan för att förvirra motståndarna och vinna matchen.



Det offensiva laget har fyra försök att avancera 10 yards framåt. De väljer mellan att passa bollen eller att springa med den.

Poäääng!

Det finns två olika sätt att göra poäng i amerikansk fotboll. Det ena är att springa eller passa in i motståndarnas målområde. Då får man 6 poäng och chans till extrapoäng. 3 poäng får man om man sparkar bollen genom motståndarnas mål.

Det defensiva laget försöker alltså stoppa det anfallande genom att gissa vilken deras taktik är. Det defensiva laget kan också göra poäng genom att tackla motståndarna i deras eget målområde.

Imponerande skydd

För att skydda sig mot tacklingar är spelarna utrustade med flera skydd som tillsammans väger runt 10 kg. De viktigaste skydden är hjälmen och axelskydden. Men även om man bär många skydd sker många skador. Det är oftast knän och fingrar som råkar illa ut.

Snabb bolltrixare slår stor bjässe

Det krävs att spelarna har god kondition eftersom en match kan ta upp till 3 timmar. Snabbhet, bollkänsla och en viss grundstyrka är också viktigt. Fördomen om att man måste vara stor och kraftigt byggd för att spela amerikansk fotboll är fel. Vem som helst kan spela, bara viljan finns.

Det går åt pengar...

Det är relativt dyrt att spela amerikansk fotboll. Kostnaden för en licens – som alla spelare måste ha – träningsavgift och klubbavgift är 500 kr. Hjälmen kostar runt 1500 kr och axelskydden 1000–2000 kr. Lägg därtill kostnaden för övriga skydd och du är uppe i ca 5000 kr.

En plats för dig?

Kamratskapet mellan spelarna är stor. Utslagning existerar inte inom sporten, det finns en plats och uppgift för alla. Du lär dig samarbeta, eftersom amerikansk fotboll verkligen är en lagsport. Du övar upp din styrka, kondition, koordination etc.

I laget är du aldrig ensam

Vi frågade Håkan Karlberg, spelare och ordförande i Wexiö Vultures, varför han började spela amerikansk fotboll.

–Jag höll tidigare på med styrketräning, men ville gärna börja med en lagsport eftersom styrketräning är ganska ensamt.

–Jag hade kompisar från min hemort som spelade amerikansk fotboll och de övertalade mig att börja spela. Att det blev Vultures jag började i beror på att det är den klubb som ligger närmast min hemort Nybro, säger Håkan.

Bears, Vikings, Rams och nu Vultures

Vultures coach heter Joe Muse och har själv tidigare spelat i sitt hemland, USA. Han har spelat i bla Chicago Bears, Minnesota Vikings och Los Angeles Rams.

Vultures tränar 2 gånger i veckan, tisdag och torsdag, och spelar ca en match i veckan under säsongen, vilken sträcker sig från början av maj till början av juli. Juniorsäsongen börjar i augusti.

American football

Since 1988 there is an American football-team in Växjö. They are called the Wexiö Vultures American Football Team and have around 60 members. They have two teams, one senior and one junior team and also a group of cheerleaders.

The game is divided into two sorts of playing: the offence and the defence. When you are in the offence you try to score points by either touchdowns or field goals. The defence try to defend their goal.

You do not have to be strongly built to be successful at American football as most people think. The most important thing is that you are in good shape and have quite a good ball sense.

To protect yourself against the tackling you have to wear a lot of padding. The most important are the helmet and the shoulder pad.

The friendship among the players is great and everyone is included in the game. When playing American football you learn to co-operate since this is a real team sport. You also develop your strength, physical fitness and co-ordination.

The Vulture's coach is Joe Muse who has been an American footballplayer in the U.S. for fourteen years. The Vultures train twice a week, on Tuesdays and Thursdays, and plays one match a week during the season, which lasts from the beginning of May until the beginning of July. The junior season begins in August. If you are interested in playing American football contact Håkan Karlberg at 0431-13570.

AMERIKANSK FOTBOLL