



För ungdomar av ungdomar

FOR FIGHTERS
NU INE
GHTER



"KOM IGEN! JABB, JABB, UPP, NERI!"

I FÖRRA NUMRET KUNDE DU LÄSA OM INVIGNINGEN AV UNGKULTURHUSET GURRABERG. NU HAR VERKSAMHETEN KOMMIT IGÅNG I DE LJUSA, FRÄSCHA LOKALERNA I GUSTAVSBERGS CENTRUM. VI VAR DÄR FÖR ATT FÖLJA NÅGRA AV ALLA DE AKTIVITETER SOM UNGDOMAR SJÄLVA DRAGIT IGÅNG. TEXT: SUSANNA KUMLIEN | FOTO: GUSTAV KAISER

EN AV AKTIVITETERNA är boxningen, som 23-årige Amin Ghrisse är initiativtagare till. Han boxades i en klubb inne vid St Eriksplan och pendlade sex dagar i veckan in till stan från Gustavsberg.

- Det behövs verkligen en boxningsklubb här på Värmdö, säger Amin. Det är många på Värmdö som tränar boxning och så vill jag att fler ska upptäcka boxningen och att vi ska få ihop ett bra lag. Klubben ska heta Gurraberg Fighting och jag räknar med att vi är igång och tävlar redan nästa år!

Han entusiasmer är medryckande:

- Gurraberg har en enorm potential! Helst skulle jag vilja ha boxningsträning här sju dagar i veckan året runt! Men vi börjar med två pass i veckan, på tisdagarna är det killar som får träna boxning, på torsdagarna tjejer. Hittills har vi tagit med oss egna grejer, men nu har min ansökan om tiotusen kronor från Idébanken gått igenom. Det innebär att vi kan köpa handskar och säckar och komma igång på riktigt.

FYSISK OCH MENTAL TRÄNING

Innan boxningen börjar sitter några killar i caféet och en av dem säger att han tidigare hållit på med boxning och att han gillar slag mot armar och ben. Killen låter väldigt tuff när han säger det och ger intrycket av att vara en riktig hårding. Men några minuter in på uppvärmningen ser han inte lika tuff ut längre, utan får verkligen kämpa för att hänga med.

- Jag började själv boxas när jag var i 14-årsåldern. Då var jag en stökig kille och trodde att jag var Rocky Balboa. Men den attityden håller i omklädningsrummet och inte en centimeter utanför, säger Amin.

Det är andra gången boxningsträningen är igång och Amin hade väntat sig runt åtta deltagare. Men intresset visar sig vara större än han trott, för det kommer nästan dubbelt så många.

- Boxning är bra träning, både fysiskt och mentalt. Hela kroppen får sig en omgång, alla muskelgrupper »

HOTELL BLÅ BLOM

PRESENTERAR



SOMMAR

På scenen:

Stand Up, Livemusik, Show & Sommarteater

I restaurangen :

Afterwork, Sommarlunch, A la Carte & Bar

På hotellet:

Rum & frukost från 495:-/pers

HOTELL
Blå Blom

Gustavsberg Hamn - 08-574 112 60
www.blablom.se



Levande skärgård
Levande kyrka



Värmdö kyrka – Skärgårdens katedral

27 juni–14 augusti

Öppen dagl 12–16, guidning
(Ingen guidning lördagar)

Sommarkvällsmusik, Öppet
och Friluftsgudstjänster hittar
du på vår hemsida:

www.varmdoforsamling.se

Svenska kyrkan 
VÄRMDÖ FÖRSAMLING



Årets solnyheter nu i butik! Med eller utan slipade solglas.

Riktiga solglasögon är en kombination av form och funktion. De ska skydda dina ögon samtidigt som de ska vara snygga och matcha din personliga stil. Idag kan vi sätta in slipade glas i din styrka i de flesta båggar. Välj dina favoriter bland säsongens nyheter från varumärken som Persol, Ray-Ban, Polo Ralph Lauren och MaxMara för att nämna några. Just nu får du 500 kr respektive 1000 kr i rabatt på enkelslipade respektive progressiva solglas!

Ord. glaspris från 1490 kr (avser slipade, högbrytande enstyrkeglas med antireflexbehandling).

 **SYNSAM**
www.synsam.se

VÄRMDÖ KÖPCENTRUM • 08-570 345 50
ÖPPET VARD. 10-19 LÖRD. 10-16



”
DET HÄR FÅR INTE BLI NÅGON SLAGVERKSTAD DÄR VI LÄR UT VÅLD. DÄRFÖR FÅR ALLA DELTAGARE SKRIVA PÅ ETT KONTRAKT INNAN DE BÖRJAR, DÄR DE FÖRBINDER SIG ATT INTE UTÖVA VÅLD UTANFÖR LOKALEN. ÄGNAR MAN SIG ÅT DROGER, BLIR MAN AVSTÄNGD DIREKT.

» tränas. Och mentalt lär man sig koordination, motorik och självdisciplin. Boxning är inte att klappa folk på käften hursomhelst, utan handlar om ansvar och självkontroll. Att lära sig stå och slå rätt är grunden, sedan kan man gå vidare och utvecklas. Det finns regler för olika slag. Slår du fel på säcken kan du bryta handleden.

KONTRAKT MOT VÅLD

Till sin hjälp har Amin sina kusiner Rashid och Suleiman Bourraman som reser hit från Rissne för att hjälpa till. De har båda tävlat på EM-nivå och Rashid har vunnit silver i Wushu-traditionen Kuachi lei Tai – en kampsport där reglerna tillåter slag och sparkar och knä- och armbågsattacker mot huvud och kropp. Amin, däremot, tränar traditionell boxning. Tanken är att deltagarna ska känna sig fram och så småningom hitta fram till vilken typ av boxning de vill ägna sig åt – kickboxning eller vanlig.

- Det här får inte bli någon slagverkstad där vi lär ut våld. Därför får alla deltagare skriva på ett kontrakt innan de börjar, där de förbinder sig att inte utöva våld utanför lokalen. Ägnar man sig åt droger, blir man avstängd direkt. Likadant om man

är inblandad i något bråk. Även om det var någon annan som började, blir man avstängd.

Kontraktet var Amins egen idé, och han säger att han fått så gott som enbart positiva reaktioner från deltagarna på kontraktsskrivningen.

- Det är kanske en på tio som har backat och inte velat skriva på. Vi har en åldersgräns här på 16 år och om man är under 18, måste man ha målsmans tillstånd för att för delta. Många som är yngre har hört av sig och vill träna, men till dem måste vi tyvärr säga nej.

JOBBAR PÅ CAFÉET

Till vardags är Amin anställd som medarbetare på Gurraberg där han jobbar i caféet. Tidigare har han jobbat som resursperson i skolan, med antivåldprojekt och med socialt fältarbete tillsammans med Tomas Åberg, 23, som bor på Djurö och jobbar i fiket med Amin.

- Jag lärde känna Amin när vi jobbade ihop mot droger och våld på Brunn Skola och med Värmdö-polarna. Boxning är bästa träningen, man kan släppa ut allt och jobbar med hela kroppen. Själv förknippar jag inte boxning med ungdomsvåld. »

Nätauktioner för alla vardagsconnoisseurs



Sälj på auktion och förverkliga din dröm. Köp det du önskar dig. Besök oss på www.lauritz.com eller kom till vårt showroom i Stockholm. Ring för hemvärdering.

Lauritz.com

A bid better

INLÄMNING OCH SHOWROOM
Lauritz.com Stockholm · Slakthusgatan 22 · Globen
Tel 08 / 686 98 80 · stockholm@lauritz.com

» Det finns överhuvudtaget väldigt lite ungdomsvåld här på Värmdö, det är 30-40-åringar som är inblandade i det bråk som förekommer, säger Tomas som tidigare tränat boxning på gym.

Träningspasset börjar med uppvärmning, sedan blir det stretch. Därefter börjar själva boxningsträningen och passet avslutas med ett fyspass med armhävningar, situps och upphopp.

- Förra gången hade jag träningsvärk i fyra dagar efteråt, skrattar Tomas.

FRÅN STREETDANCE TILL BALETT

Vi lämnar boxningsringen och ger oss ut på upptäcktsfärd i lokalen. På dörren in till korridoren som leder till träningslokalen finns ett anslag: *Sätt ett kryss vid dansen du är intresserad av!* Alternativen som anges är *Street dance, Poppin', Breakdance, Jazz, Bugg* och *Salsa*. Men Linnea Hallerdal Lindberg och Fanny Thorell – båda 19 år - använder

lokalen till att träna sin egen balettkoreografi. Den heter *Fragment 31* och är inspirerad av en dikt av Sapfo. Koreografin ingår i Fannys projektarbete på Estetiska Gymnasiet, men de kommer också att sätta upp den på Dieselverkstaden. De träffades när de var små och tog lektioner på Gustavsbergs Balettskola.

- Det är guld värt för oss att kunna komma hit och öva. Annars kan det vara svårt att hitta någonstans att repetera.

Både Fanny och Linnea vill fortsätta med dansen efter gymnasiet. Antingen söka Danshögskolan eller gå en utbildning utomlands.

- När jag var liten och började med balett, gjorde jag det för att det var kul att dansa. Men i takt med att jag lärt mig mer, har jag upptäckt vilka uttrycksmöjligheter dansen erbjuder, säger Linnea, som just gått ut Södra Latin.✿

Läs mer: www.gurraberg.se



”
DET ÄR GULD VÄRT FÖR OSS ATT KUNNA KOMMA HIT OCH ÖVA. ANNARS KAN DET VARA SVÅRT ATT HITTA NÅGONSTANS ATT REPETERA.