

DEN DANSKE JAPANER

Karatekæmperen Katrine Pedersen er Danmarks "hemmelige" medaljehåb ved OL i Tokyo, hvor den japanske kampsport for første gang er på programmet. Idrætsliv var til træning i Ishøj Karate Klub for at tale med den unge dansker om OL-rejsen, sommerens European Games og onde ånder.



BLÅ BOG

Navn: Katrine Lionett Pedersen

Alder: 23 (født 5. april 1996)

Disciplin: Kumi-é

Medaljeskabet: VM-sølv 2016, EM-bronze 2019

Detaljen: Katrine Pedersens interesse for karate kommer ikke fra fremmede. Både far, mor og søster har tidligere været aktive i idrætten, men er i dag stoppet. De følger dog fortsat Katrine Pedersen i tykt og tyndt.

"Der er mange, der ikke er villige til at ofre det, der kræves"

"Ritsj, ritsj, ritsj". Lyden af velcrolukninger giver genlyd i kampsportslokalet i Ishøj Idræts & Fritidscenter. Her er omkring 20 hvidklædte karatekæmpere fra Ishøj Karate Klub i gang med at iføre sig sko, benskiner og handsker. Sikkerhedsudstyret er nødvendigt, for kort efter giver den hule lyd af slag og spark genlyd i lokalet.

Dagens hold er blandet på tværs af både alder, køn og niveau. De fleste bæltter er sorte, men et par violette og brune bryder med dresscoden. For det utrænede øje er det ikke lige til at se, at ét af de store danske olympiske håb frem mod OL i Tokyo tripper rundt på én af måtterne. Ikke desto mindre er det her i hallen, at den tidligere VM-sølvvinder og forsvarende EM-bronzevinder i karatedisciplinen kumi-é Katrine Pedersen har slået sine folder de seneste 15 år.

Det andet hjem

Den lidt anonyme ramme er en meget passende ramme for vores besøg. Trods de mange store resultater gennem årene er Katrine Pedersen nemlig ét af de lidt oversete OL-trumfkort herhjemme. Også selvom

hun har gjort sit for at ændre på det faktum ved senest at være nomineret til BESTSELLERs Olympiske Håb ved Sport 2018 i Herning i januar.

Vejen til den folkelige anerkendelse er lang i en idræt, der fortsat er lille herhjemme, særligt på eliteniveau. Det har heller ikke altid stået klart, at det var karaten, der skulle vinde Katrines hjerte. Hun var forbi både svømning, fodbold og løb, inden faderen tog hende med til karate.

"Der var en pige på mine forældres vej, der også gik til karate. Hun var et par år ældre end mig. Jeg tror, han fik lidt inspiration derfra og synes, det lød fedt. Han tjekkede det lige ud heroppe i idrætscenteret, og så tog han mig med," fortæller hun.

Siden hun som 8-årig gik gennem dørene til idrætscentret og trak i den hvide dragt, har Katrine Pedersen aldrig været i tvivl om, at hende og karate var et godt match.

"Det er lidt mit andet hjem herude. Jeg har brugt rigtig mange timer herude og følt rigtig mange ting til træning. Så man bliver tilknyttet på en helt særlig måde," siger hun.

Sort bælte i planlægning

Transporten til og fra træning foregår med S-togets linje E mod Østerport i København.

Her foregår anden halvdel af Katrine Pedersens liv, studierne på Copenhagen Business School. Skiftet mellem studier og eliteidrætslivserfaren kan godt være lidt af et puslespil.

"Jeg har lige afleveret bachelor og har haft to fag ved siden af. Så dem skal jeg også lige til eksamen i. Jeg skal til Shanghai i næste uge, så jeg har koordineret det med, at jeg kan nå en eksamen inden, og så har jeg én lige bag efter," fortæller hun.

At gennemføre et studie på normeret tid

"Jeg har nogle gange sådan en flowtilstand, når jeg dyrker karate, hvor jeg bare glemmer alt andet"

ved siden af en OL-satsning kræver planlægning, men det er på ingen måde noget, som hun vil give afkald på.

"Det har givet mig rigtig meget at have begge ting. Så jeg kan slippe karaten lidt og lave noget skole, og omvendt så kan jeg slippe skolen nogle gange og lave noget karate. Det har været vildt fedt, at det ikke bare er én ting, mit liv centrerer om," siger hun.

Kurs mod Tokyo

Den hårde opvarmning har givet flere af deltagerne sved på panden. Og det bliver ikke bedre af, at vinduerne, der vender ud mod boldbanerne, har stået lukket gennem og tager imod varmen fra aftensolen.

"En eller anden dag står I og skal kæmpe i 40 graders varme. Det har jeg hørt, der skulle være i Tokyo," siger træner Bo Pedersen, inden han forbarmer sig over sine disciple og åbner et vindue på klem.

Referencen til den japanske hovedstad er langt fra tilfældig, for selvom Katrine ifølge eget udsagn ikke kigger længere end et år frem i krystalkuglen, så fylder legene i Tokyo meget.

"Det ville da være megafedt at komme med til OL. Det er bare noget helt særligt med de store begivenheder. Og så er det jo også ekstra spændende, at det sker i sportens hjemland," siger hun, inden hun med et smil tilføjer:

"Det er nok ikke helt tilfældigt."

KARATE PÅ OL-PROGRAMMET

Karate var for første gang i spil til OL-programmet i Rio i 2016, men fik ikke tilstrækkeligt med stemmer i IOC, da beslutningen allerede i 2009 skulle tages på den store olympiske session i København.

Syv år senere på OL-sessionen i Rio 2016 var stemningen imidlertid vendt, og karate blev valgt ind på OL-programmet, således at der skal konkurreres om OL-medaljer for første gang nogensinde ved legene i Tokyo 2020.



Katrine Pedersen har kurs mod OL i Tokyo 2020



Medaljevåb

Kampen om ranglistepoint betyder, at der bliver sat masser af 'frequent flyer'-miles ind på kontoen. Alene i 2019 er det blevet til besøg i Kina, Frankrig, de Forenede Arabiske Emirater, Østrig, Spanien, Marokko og Tyrkiet i idrættens tjeneste.

Sommeren står i ringenes tegn til European Games i Hviderusland. Og her håber Katrine Pedersen på et boost på verdensranglisten, der kan give medvind til endnu en olympisk oplevelse næste sommer.

"Det bliver en megafed oplevelse. Der er altid noget specielt over en OL-by. Jeg har prøvet det før til World Games (2017 i Polen, red.), og det var specielt at være samlet alle atleter på tværs af idrætter samme sted. Jeg har ikke helt styr på, hvor stor hallen er i Minsk, men der kommer nok til at være rimelig godt gang i den."

Og selvtilliden fejler bestemt ikke noget:

"Jeg håber selvfølgelig på en medalje, selvom det bliver meget hårdt og et felt, hvor alle kan slå alle på en god dag," siger hun.

Den danske japaner

Når Katrine Pedersen møder op til træning mandag til torsdag i Ishøj, så er der stor variation i niveauet blandt træningsmakkerne. På eliteniveau har Danmark kun sporadisk leveret resultater internationalt, og mange af de største talenter springer fra, når træningen skal til at konkurrere med lektier, fester og hvad der ellers hører til billedet af et ungdomsliv.

"Der er mange, der ikke er villige til at ofre det, der kræves, og har valgt at stoppe i stedet for. Fordi det er rigtig svært. Og der er det lettest bare at kaste håndklædet i ringen. Det er det da. Men det er jo også det, der betegner os som mennesker. De valg vi træffer i de svære situationer. Om det er noget, man tør se i øjnene, eller om det er noget, man går væk fra."

Så din succes skyldes måske, at du har en lidt mere japansk disciplin?

"Ja, det kan godt være, der er noget der. Japannerne er meget, sådan, strukturerede og metodiske. Det er også afgørende for mig for, at jeg kan få det hele til at hænge sammen."

"Hun er lille og hurtig med et lavt tyngdepunkt, og det har jeg haft lidt svært ved at løse. Så det er det næste projekt"

Det hele menneske

Selvom de store medaljekampe, internationale stævner og de olympiske ringe kræver meget af opmærksomheden, så er det ikke det, Katrine Pedersen fremhæver, når hun skal forklare sin kærlighed til karate. Og økonomien løber også kun lige rundt, så drivkraften skal findes et andet sted.

"Der er altid noget, jeg kan træne på, altid noget, jeg kan blive bedre til. Og så bliver jeg motiveret af at se, at de ting jeg arbejder på, de hele tiden bliver forbedret, og at jeg hele tiden rykker mig. Det giver mig en masse energi at dyrke karate. Jeg har nogle gange sådan en flowtilstand, når jeg dyrker karate, hvor jeg bare glemmer alt andet og har det megafedt der. Jeg kan godt lide, at der er fokus på det hele menneske i karate i forhold til mange andre idrætter," siger hun og understreger, at hun har lært meget om sig selv gennem arbejdet med både fysikken og særligt det mentale.

Evnen til hele tiden at forbedre sig og eliminere fejl er afgørende, nu hvor OL nærmer sig. I takt med at ranglistepoint bliver mere værdifulde, er mange af de større nationer begyndt at sende flere af de stærkeste udøvere rundt til selv de mindre prestigefulde turneringer.

Onde ånder

Selvom feltet er blevet stærkere og mere tæt, så er der udøvere, den unge dansker har det særligt hårdt med. Én af dem er østrigske Alisa Buchinger, der stod imellem Katrine og en VM-titel i 2016. Finaleoplevelsen i en stopfyldt hal mod hjemmebanefavoritten var på samme tid karrierens største oplevelse og lidt af en skuffelse.

"Der var proppet i hallen, og det var meget tydeligt, at hun var på hjemmebane. Selvom man godt ved, at det ikke må påvirke dig, så var det svært at lukke ude," husker hun tilbage på kampen, der blev tabt 6-1.

Siden er der blevet arbejdet hårdt med træner Bo Pedersen på at knække den østrigske nød, og i marts i år kom forløsningen så. Det skete i første runde af Premier League-stævnet i Rabat i Marokko, hvor hun slog sin østrigske nemesiss i første runde.

"Det er virkelig forløsende, når man har arbejdet på noget i så lang tid uden det endelige gennembrud, og det så endelig lykkes," fortæller hun.

Tilbage står så den japanske kæmper Kayo Someya, der blandt andet har voldet problemer ved sidste års VM. Hende mangler Katrine fortsat at få skovlen under.

"Hun er lille og hurtig med et lavt tyngdepunkt, og det har jeg haft lidt svært ved at løse. Så det er det næste projekt."



Det kunne du vel passende løse næste år i Tokyo? "Ja, det ville da være rart," siger hun med et lille smil og den samme afmålte kontrol og balance, der har kendetegnet hende hele vejen igennem interviewet.

Slut med Karate Kid

Selvom karate fortsat er en mindre sportsgren med under 10.000 medlemmer herhjemme, så er interessen fra Hr. og Fru Danmark tiltaget, siden karate blev sat på OL-programmet.

"Man kan godt mærke, at OL har en helt særlig status herhjemme. Selvom karate stadigvæk er en lille sportsgren, så er der mange medier, jer for eksempel, der lige pludselig er begyndt at interessere sig for mig og for sporten," siger Katrine, der ligeledes blandt andet har haft besøg af Jyllands-Posten og DR.

Er man så også blevet lidt af en rockstjerne blandt de unge i klubben?

"Hehe. Ja, de er da helt sikkert glade og hilser. Jeg træner jo også en gang imellem med dem."

Det samme bemærker træner Bo Pedersen, der stolt fortæller, hvordan der har været interesse fra både den skrevne presse og tv. Særligt i forbindelse med de store prisenomineringer.

Også hos den almene dansker oplever Katrine, at forståelsen af karate er andet og mere end Hollywood-referencer og Karate Kid.

"Jeg kan mærke, at det har betydet noget for, hvordan der bliver set på karate. Jeg er glad for, at det har betydet, at det ikke bare er slag, tæv og spark," siger hun.

Man fornemmer, at det har betydning for stoltheden i idrætten, der trods OL-status fortsat skal bevise sig i forhold til fodbold og tennis. Ronaldo og Messi vækker stadig større genklang til familiefødselsdagen end OL-disciplinerne kumité og kata.

Olympisk leg

Mens Katrine lynhurtigt bevæger sig over gulvet og enten leder efter en åbning hos sin sparringspartner eller søger at undgå et spark eller slag, gjalder Balken og Englands drengerøvshiphop ud af højttalerne:

"Baby kald mig batman, jeg kan være din superhelt, salt citron tequila gør det vildere, for jeg skal være fuld igen."

Lydsporet står i skarp kontrast til Katri-

nes næsten Emma Gad'ske fokus på disciplin og en livsstil, der ikke efterlader meget tid til at fulde sig med de medstuderende på CBS' torsdagsbar Nexus. Og bortset fra den næsten overnaturlige lethed, hun danser rundt på gulvet med, så er der ikke meget superhelt over hendes hverdag.

Kontrasten går igen i sprogbruget hos både Katrine og træner Bo, der gentagne gange bruger betegnelsen leg. Bortset fra den åbenlyse sproglige lighed til de olympiske lege, er det ikke et ord, man ofte hører fra olympiske atleter. Legen fylder særligt meget til tirsdagens træning.

"Før har det været svingende med, hvor mange der kom til træning. Så vi har inviteret de yngre med for at få noget stemning. Ikke fordi vi nødvendigvis træner med dem, men så er der ligesom noget larm og noget 'spirit', man kan høre på det andet areal. Det bidrager rigtig meget til stemningen. Så vi har holdt fast i den tradition og har et meget forskelligt tirsdagshold," siger hun.

Den legende tilgang er sigende for tilgangen til idrætten. Når man dedikerer al sin vågne tid til en idræt, så skal man have sig selv med i det – og man skal have det sjovt undervejs.

Vil sikre fødekæden

Hvis udbredelsen af karate i Danmark skal fortsætte, så kræver det ifølge Katrine, at man bygger videre på det momentum, som idrætten oplever i disse år. For der er fortsat et stykke vej op til de nationer, som hun konkurrerer med på måtter verden rundt hver måned.

"Vi har jo ikke haft særlig mange på helt vildt højt niveau. Der har været nogle sporadiske resultater, men der er ikke blevet bygget det fundament, som mange af de andre nationer har. Det gør, at de på nogle punkter har et forspring, fordi de ved, hvad der skal til," siger hun.

Det seneste år og med den nylige Team Danmark-støtte oplever hun, at sporten har fået et løft, og at man er i gang med at bygge videre på den viden, man har fra de udøvere, der har været med på topplan. Og når dagen kommer, hvor der er tid til andet end skole, træning og transport, så vil hun gerne hjælpe den kommende generation af kæmpere på vej.

"Jeg kan godt forestille mig, at jeg har lyst til at give noget videre. For jeg føler, at jeg ved rigtig meget og har prøvet mange ting, som jeg gerne vil dele mere, end jeg gør det nu. Det er bare ikke mit primære fokus nu."



TRE VEJE TIL OL

Sådan kvalificerer Katrine Pedersen sig til OL i Tokyo

1. Top 4-placering på ranglisten i april 2020
2. Kvalifikationsstævne i april 2020
3. En guldmedalje ved European Games KAN være nok. Det afgør placeringen på verdensranglisten i april 2020