

# Solveig ger aldrig upp

1961 var 81-åriga Solveig Malmkvist en av de första kvinnorna som tränade judo i Sverige och hon är fortfarande aktiv, nu som ledare för funktionshindrade.

– Alla kan hålla på med judo, men är man blödarsjuk eller har benskörhet ska man vara lite försiktig.

Det är full fart på mattan i Beckomberga idrottshall och mitt i vimlet står Solveig Malmkvist. Här tränar barn och ungdomar från hela landet med olika funktionshinder inför morgondagens tävling. Att inte höra eller se, ha begåvningshandikapp eller problem med motoriken är inget hinder om man vill hålla på med judo. Momenten anpassas efter varje individs förutsättningar.

– Egentligen finns det inga begränsningar. En av våra mest aktiva ungdomar kommer med två assistenter som stöttar honom. Två av våra bästa brottas med honom och du skulle se hans glädje, säger Solveig Malmkvist. Det riktigt lyser om henne när hon berättar om den kämpaglöd och det engagemang som finns hos de barn och ungdomar hon tränar i den idrott hon varit trogen i över 50 år. Fast egentligen var det Solveigs make Lennart som först upptäckte judon.

– På den tiden var det bara killar som höll på så jag fick följa med på nåder. Jag kände mig som en apa för alla stirrade på mig när jag kom in i lokalen första gången, berättar Solveig och minns att hon till en början fick träna för sig själv. Men så en dag fick hon träna kast med sin make.

– Det var så kul! Tänk att en liten, spä

## Lite om Solveig

**Namn:** Solveig Malmkvist Bennerström

**Ålder:** 81 år fyllda.

**Familj:** Jämnårig make som jag träffade via handikappidrotten då jag blivit änka och han änklung, båda utan barn.

**Bor:** I gammal villa i skogen i Högmora.

**Jobbar:** Leder grupper i amatörbokbinderi för seniorer.

**Intressen:** Judo, bokbinderi, odla tomater och plocka blåbär runt sommarstugan på Gränö i Stockholms skärgård.

**Motto:** Ge aldrig upp!



tjej kan tippa över en mångt större karl, det var en helt fantastisk känsla!

Från start var hon en av de drivande för att kvinnor skulle få tävla och var även med och arrangerade det första SM:et för damer.

Solveig har även tränat jiu jitsu, aikido,

karate och kendo. 1970 deltog hon i första VM:et i kendo i Japan vilket väckte stor uppmärksamhet eftersom hon var den enda kvinnan.

**FRÅN START** har hon arbetat med instruktörsutbildning och på 1970-talet startades de första grupperna för funktionshindrade.

– Till en början hade vi grupper för olika typer av funktionshinder men nu ser vi till individens förutsättningar istället och blandar hej vilt.

Intresset för judo har fört henne runt Sverige och ut i världen. Genom åren har Solveig hjälpt många talanger att nå stora framgångar och skörda såväl VM som EM-medaljer. En av dem är Ann Löf som vann Sveriges första EM-medalj 1975. I dag är Ann en av instruktörerna och leder träningen i hallen.

– Min filosofi är att alla aktiva med funktionshinder ska få vara hjälptränare. Det är väldigt viktigt att de får vara förebilder, säger Solveig som inte ser några hinder hos sina funktionshindrade adepter utan bara olika möjligheter att genomföra träningen.

KRISTINA EDER

**Fotnot:** Den som vill prova på judo hittar kontaktuppgifter på [iksdora.com](http://iksdora.com)



Som ledare för barn och ungdomar får Solveig Malmkvist fler att upptäcka hur roligt och stärkande det är att träna judo.

FOTO BJÖRN PROBERG

1971



C

416

**Solveig Malmkvist Bennerström**  
- första kvinnan i Sverige som tilldelats 6 Dan

Jag skickar kopior  
av Huddinge Magazine  
som du vill ha  
Även Sv. Jubelår nummer 1  
Januari