

FRÓÐI BERJIST Í BÚRI

– EG ERI **ALTÍÐ** EITT SINDUR **BANGIN**, TÁ EG ERI KOMIN INN Í **BÚRIÐ**, OG DYSTURIN **BYRJAR**, TÍ TAÐ ER ALTÍÐ **KJANSUR** FYRI, AT TAÐ GONGUR **GALIÐ**. TAÐ SIGUR **FRÓÐI HANSEN**, SUM **ÍÐKAR** EINA AV **HEIMSINS** HARÐASTU **ÍTRÓTTARGREINUM**



MIXED MARTIAL ARTS

Rannvá G. Fossaberg
rannva@sosialurin.fo

Hann venur martial arts, kickboksing, ju jutsu, svimur, rennur, súkkjar og ger fimleik fleiri ferðir um vikuna. 33-ára gamli Fróði Hansen vil vera í so góðum formi sum yvirhøvur gjørligt, tí er hann ikki væl fyri kropsliga, so kann skjótt enda galið, tá havnarmaðurin skal dystast í búrinum.

Rocky gav íblástur

Fróði, sum býr í Keypmannahavn, hevur altíð havt stóran áhuga fyri ítrótti:

– Sum smádrongur gekk eg til stórt sæð alt, sum eg kundi. Serliga fót bóltur, badminton og tennis fór við nógvum tíð. Men sum hjá so nógvum øðrum, so fall eg frá, tá eg gjørdist tannáringur, fortelur Fróði. Hann hevur búð í Danmark síðani 1992 og lesur í lútuni ítrótt á øðrum ári á universitetinum í Keypmannahavn.

Hóast Fróði var vaksin, áðrenn hann byrjaði at íðka kampítrótt, so hevur áhugin fyri ítrótti innan hesa sjangruna verið til staðar líka frá barnsbeini av:

– Sum smádrongur sá eg filmar við Bruce Lee, Karate Kid og Rocky, og teir hava allarhelst givið íblástur. Tað var ikki møguligt at ganga til kampítrótt



av hesum slag í Føroyum, tá eg var lítil, men eg var ótrúliga áhugaður í kampítrótti longu tá, greiðir Fróði frá.

Tað var ikki fyrr enn hann var 26 ár, at hann veruliga slapp sjálvur at royna seg við kampítrótti:

– Tey tvey árin, meðan eg var í danska herinum, royndi eg meg eitt sindur við nevaleiki, men tað var ikki fyrr enn í 2004, at eg byrjaði at venja miðvíst. Tá fekk eg ein brasiliara at venja meg í tí klubbanum, eg hoyrði til, sigur Fróði, sum beinaveg visti, at hetta var ein ítróttur, ið honum dámdi:

– Brásilski venjarin dugdi ikki enskt,

so hann vísti ymisk lás og greb, og eg dugdi tey stórt sæð beinaveg, so mixed martial arts er allarhelst nakað, sum bara liggur til mín, heldur Fróði.

Alt skal planleggjast

Av tí at ítrótturin fer við sera nógvum tíð, er av alstórum týðningi, at hvør vika og dagur verða lögð sera væl til rættis:

– Eg vil siga, at ítrótturin fyllir sera nógv, tí eg venji okkurt so at siga hvønn dag. Áðrenn dystir eri eg í venjingarhølinum eini 10-11 ferðir, og tá eg eisini havi skúlan og ein son, so sigur tað seg

sjálvt, at eg ikki havi tíð til so nógv annað, sigur Fróði, sum javnan luttekur í stórum dystum:

– Teir heilt stóru dystirnar havi eg eini fyra ferðir um árið, og tað er vanligt innan hesa ítróttargreinina. Umleið helvtin av teimum heilt stóru dystunum eru uttanlands, og tað dámar mær ótrúliga væl, tí tað er næstan sum eitt ævintýr at sleppa út í heim at dystast.

Hæddarpunktið higartil var seinasta ár, tá hann var í Prag og dystaðist eftir at hava havt steðg frá kappingum í háltannað ár:

– Til ta seinastu kappingina bleiv eg knockoutedur, so tá eg skuldi í búrið at berjast háltannað ár seinni í Prag, skuldi eg veruliga yvirvinna meg sjálvan, fortelur Fróði, sum stóð seg avbera væl til dystin og vann í øðru rundu.

Etur pítsa og køku

Tað skal nógv orka til, fyri at Fróði skal vera so væl fyri sum yvirhøvur gjørligt bæði kropsliga og sálarliga. Tískil hevur kosturin ein stóra leiklut í gerandisdegnum hjá Fróða. Hóast hetta so heldur hann ikki, at hann etur so nógv øðrvísi enn flest onnur fólk:

– Eg eti allan vanligan mat, men hugsu um at eta ymsar matvørur, og at tað skal vera nøkunlunda heilsugott. Mær dámar væl at eta lættan mat, so