



## Squadläger Region Övre Norr

Lördag 22 okt

Squadläger i Umeå med Shihan Nygren och Sensei Naser. Lägret började strax efter kl. 10.00 med gemensam uppvärmning. Därefter blev vi uppdelade i två grupper, kumite med shihan och kata med sensei. Vi från Skellefteå valde alla att träna kumite. Under passet fick vi jobba i par med olika situationer som kan uppstå under en match, avstånd, kombinationer, förflyttningar m.m. Sista halvtimmen slog vi ihop grupperna och körde olika stafetter med inslag av styrkeövningar i form av armhävningar.

12.00 - 14.00 Lunch

Pass nr 2 började kl. 14.00 och såg i princip ut som förmiddagens träning fast med lite inslag av matchning i slutet. Efter träningen beställde sensei bord på Indisk restaurang, där vi tjejer blev bjudna på maten av SKK, under förutsättning att vi kunde diskutera fram lite olika förslag för att utveckla och locka nya tjejer till karaten.

Sammanfattningsvis ett roligt men jobbigt läger. Bra pass från båda tränarna där man än en gång fått många bra råd och tips och ännu en lite push framåt i rätt riktning. Dessutom hoppas vi på ett ännu närmare samarbete klubbarna emellan och kanske framförallt oss tjejer emellan.



// MVH Oualid, Rebecka och Hanna

## Svenska framgångar i Norwegian Open

Den femte november placerade sig Wanessa Lassarp 1:a i semikontakt för kvinnor i Egersund, Norge. Maria Thörnvall placerade sig etta i fullkontakt för kvinnor där Wanessa Lassarp även placerade sig på andra plats. Maria fick även pris som bäste utövare. Båda tävlar för Stockholms Kyokushin.

Vi gratulerar till framgångarna!



## Stort GRATTIS till vinnarna i FIST

Lördagen den 12 november hölls den andra upplagan av FIST (First International Swedish Tournament - in Fullcontact karate). Anna Sohlberg upprepade förra årets succé och tog hem förstaplatsen i damernas lättvikt. Finalen gick hon mot Dammarks Christina Petersen. Herrarnas mellanviktsfinal blev en helsvensk duell, mellan Jimmie Collin och Andreas Almén, i vilken Jimmie avgick med segern. Martin Aparicio tog en hedrande andraplats i herrarnas lättvikt och Fredrik Månsson placerade sig på en tredje plats i herrarnas tungvikt. Läs mer om FIST i nästa info!



## Maratonläger på GKK

Vad skulle jag göra utan min andra familj? Den ordinarie familjen hade lämnat mig för egna äventyr över helgen och jag tänkte vad ska jag göra nu? Tills jag med förtjusning insåg att det är ju Maratonläger på GKK och där är hela min andra familj. Sagt och gjort, upp på kryckorna och linka iväg. Tur att man bor nära så jag ser GKK, målet var nära, familjen är där. Att mötas i trappan på väg upp mot GKKs lokaler av ett rungande kiai, gött. Shihan Collins höll traditionsenligt i det första passet. I korridoren trängdes sovsäckar och liggunderlag av varierande kvalité tillsammans med chokladkakor och sportdryck. Åh vad härligt med läger!

Årets upplaga hade samlat 55 tappra själar från många olika klubbar i landet samt en klubb från Oslo. Temat för årets läger var 100% och att aldrig ge upp. Min uppgift blev att vara fotograf, kaffekokerska samt motivator.

Jag har sällan sett så många göra så många armhävningar under så kort tid. Hela lägret andades, fys, svett och ont. Det var oerhört hög intensitet på alla pass och mängden sportdryck som gick åt för att hålla alla glada går inte att räkna. Instruktörerna var Shihan Collins, Sensei Gullbrandsen, Sempai Soltan från Ungern, Sempai Gundmark och Sempai Kjällås. För att sammanfatta fredagen säger jag SVETTIGT.

Vi bestämde att jag skulle trots allt gå hem fast jag inte ville. Jag menar, vem vill väl sova i en riktig säng och kunna ta en kopp te och slippa gå upp klockan 5? Nå, hur som helst så blev det dag två, jag kom tillbaka till GKK strax vid lunch och då var det inte många glada kvar. Stenhård intervall-träning klockan fem på morgonen såg ut att ha tagit musten ur de flesta. Men alla tappra själar tränar kyokushin, ingen gav upp. En kopp kaffe, lite choklad och en sportdryck så går kroppen igång igen. Det är ungefär när det är dags för pass nummer 6 av 8 som kroppen börjar tycka att blöt gi är sådär spännande.

Lunchen skulle serveras klockan 12 det blev lite jobbigt när det drog ut på tiden till klockan 1. Alla på lägret var grymt trötta och otroligt hungriga och så blev lunchen sen..... AJ ajaj. Men det blev bra, sushi i japansk anda. Många bitar gick åt. Om fredagen var svettig så var lördagen svettigare. Det är Kyokushin i sin allra renaste och vackraste form. Vi kör så vi storknar tar ett andetag och kör igen. Lägerdeltagarna hade mycket varierande erfarenhet. Två stycken var nybörjare och hade inte graderat alls och den med högst grad hade 3dje dan. Alla slet på sina villkor. Fantastiskt motiverande att se. Svensk kyokushin är stark.

Sista passet...av tradition så ska det sparkas 1000 mae keage. Ja, du läste rätt 1000 stycken. Och detta efter 7 stenhårda pass, kroppen skriker, alla vill gå hem till mamma, då är det dags. Kan det göras? Japp och det gick bra även i år. Lägret avslutades med lite priser och pokaler, t-shirts till alla deltagare samt en medalj. I sann kyokushin-anda städades GKK av alla som varit där. Det är fint tycker jag. Nästa gång hoppas jag att jag kan vara med istället för att plåta även om det är jobbigare att delta. Alla ni som inte gjort ett maratonläger, prova det går och till och med mamma är stolt över dig efteråt. Det kommer strax att ligga bilder på Skellefteå Kyokushins hemsida.

// Osu Nina Banzai



---

## **Turboläger med Sensei Killer på Banzai**

Vi hade den stora äran att vara elever under Sensei Killer och den store legendariske fightern Benno för en dag. Vi var 10 stycken som under några svettiga timmar fick öva timing, förflyttning och avslappnad fighting. Senseis viktigaste budskap var: att fightas är som att spela schack. Förmågan att bygga upp för poäng eller knock betonades starkt. Att upprätthålla koncentrationen under övningarna för att inte bli schack-matt fick vi också många prov på. Vi fick ta del av hur Sensei bygger upp sitt landslag, men vi fick light-versionen och den var svettig. Avslutningsvis fick vi alla en fight med Benno, det gick sådär för oss kan jag ju säga. Oerhört ödmjukt men med bestämdhet gick Benno till handling och konkluderade vad lägret hade handlat om. Att hålla fokus och bygga upp för att kunna vinna.

**// Osu Nina Banzai**

---

## **Fler svenska framgångar i Norge**

Pierre Unemo har tränat aktivt i 9 år och hans bana började i Mjölby budoklubb. Han har även tränat i Linköpings budoklubb. Det senaste halvåret har han bott i Norge där han nu testat på att tävla och därmed testat det svenska stålet mot det norska. På Norska Mästerskapet (10/8) kom Pierre på 3:e plats. Han vann även klassen för tungviktsnybörjare i Norska Cupen som anordnades för 12:e gången. Han fick där pris för "raskeste knock down". För er som var med vid den lyckade tävlingen i Örebro; Shinjin cup kunde ni se Pierre innan tävlingen i Norge. Där förlorade han på poäng mot mycket duktiga fighters, men som han sa "det var en bra uppladdning att få lite pisk innan en stor tävling" och få mersmak.

NC resultat herrar :

Knockdown menn, tungvekt, uerfaren

1. Pierre Unemo, Oslo karateklubb
2. Steinar Trellevik, Horten karateklubb
3. Arnfinn Dahle, Nidaros karateklubb

NM:s resultat herrar:

Knockdown menn, tungvekt

1. Sjur Vestlie, Horten Karateklubb
2. Robin Junge, Ringerike Karateklubb
3. Pierre Unemo, Lørenskog Karateklubb

// Maria Unemo, Mjölby Budoklubb

---

## **Fightingläger för damer**

Lördagen den 10 december håller senpai Anna Sohlberg och Maria Törnvall fightingläger för damer över dagen på Stockholms kyokushin. Såväl nya som rutinerade fighters är välkomna. Alla kommer ges tillfälle att träna efter sina förutsättningar och tidigare erfarenhet. Träningen är uppdelad i tre pass mellan klockan 11.00 och 16.15. Gemensam middag på kvällen. Lägret är kostnadsfritt och resekostnader sponsras genom Handslaget med upp till 500 kronor per person. Frågor? Kontakta Maria på [stockholmskk@hotmail.com](mailto:stockholmskk@hotmail.com) eller 0708-187296.

Anmälan sker via mail till [anna.sohlberg@socialstyrelsen.se](mailto:anna.sohlberg@socialstyrelsen.se)



I nästa info en utförlig rapport från World Cup 2005 (bättre sent än aldrig...). Läs mer om Maria Stenssons väg till silverplatsen!



**Shihan  
Fitkins bok  
Kyokushin  
Kata finns  
åter i lager.  
Finns att be-  
ställa via  
SKK's kansli.**

## Deadlines 2005

25 november  
16 december

**SKK's Kansli**  
Box 12090  
402 41 Göteborg  
Pg 9 84 92-2  
kansli@kyokushin.se

# Kalendarium

## 2005

- |            |  |
|------------|--|
| 19/11      | Lag RM, Vasalundshallen, Solna   |
| 26/11      | Welsh Open, Pontypridd, Wales  |
| 26/11      | Tameshiwari kurs, Banzai. Instruerar gör sensei Dan Larsson  |
| 2-3/12     | Graderingsläger för shihan Fitkin, Linköpings Budoklubb.   |
| 3-4/12     | Träningsläger för shihan Jeff Whybrow i Skövde   |
| 2-4/12     | Norrlandslägret, Skellefteå, för mer info kontakta senpai Mikael Nordström   |
| 4/12       | Öppet Huss Göteborgs Karate Kai, kl 12-16  |
| 10/12      | Fightingläger för damer, Stockholms KK, instruktörer senpai Anna Sohlberg och Maria Törnvall   |
| 14-15/1-06 | Landslagsläger, Stockholms Kyokushin. För mer info kontakta shihan Nygren. För frågor om boende kontakta Stockholms KK.                              |
| 27-29/1-06 | Danska Vinterlägret, Kalundborg  |
| 4-5/2-06   | French Open, Perenchies, Frankrike   |
| 18-19/2-06 | Preliminärt TK och årsmöte, Linköping  |
| 25/2-06    | Shishi Cup 2006, Fridtunaskolan i Linköping. För mer info <a href="http://www.kyokushin.se/linkoping/shishi/">www.kyokushin.se/linkoping/shishi/</a> |
| 10-12/3-06 | North Sea Camp, Oostende, Belgien  |

Har ni något på gång på klubben? Se till att just ert event finns med på kalendariet i både info och på hemsidan!