



PÅSKLÄGER 2002

Äntligen dags igen! Om man tränar kyokushin är påsken i många fall lika med en lång eller kort resa till Östersund, där det årliga påsklägret går av stapeln på långfredagens morgon. Så har det i alla fall varit i 19 år nu och lär väl förhoppningsvis fortsätta så i många år till. Årets läger lockade ungefär 120 stycken träningsvilliga utövare som under tre dagar svettades floder och med all säkerhet lärde sig ett och annat nytt av Shihan Howard Collins, Shihan Michael Söderkvist och Shihan Håkan Nygren. Tränare för mon-graderade var Senpai Louis de La Rosa. Ni som deltagit tidigare kommer säkert att märka en liten ändring av schemat detta år. Ändringen genomfördes för att få lite mer fart i programmet och det lyckades enligt mig mycket väl.

Fredagen började med ett "masspass" där alla deltagare genomförde ett pass fyllt av kihon i snabbt tempo. Knappt hade man satt ner foten förrän den var uppe och sprattlade i luften igen! Dessutom genomfördes korta uppvisningar i grupp med temat Reishiki, vilket också var lägrets tema. Under eftermiddagen genomfördes kihon och kata med bunkai, vilket var mycket givande. Under kvällen prövade ett antal att gradera till olika kyu-grader, med varierande framgång.

Lördagen bjöd till att börja med på en stillsam lektion i den ädla konsten att meditera, vilket kan vara ett viktigt moment i dagens stressiga värld. Därefter fortsatte dagen med varierande träning för olika grader. Dan-graderade erbjöds kata och Sosai oldies och kyu-graderade kunde träna kyokushin eller WKF kumite. Det sista passet på dagen innehöll en kort meditation och sedan en kraftig fys/konditionsträning. Luftfuktigheten ökade snabbt i dojon då 100 stycken människor i ett kraftigt tempo utförde "gamla godingar" så som morote tsuki och armhävningar i stor mängd, ända tills man nästan kunde simma i svetten på mattan. I och med detta pass var de allmänna träningarna slut för dagen och dan-graderingarna kunde sätta igång. Den något höjda luftfuktigheten och minskade syremängden i dojon roade säkert många graderande som under kvällen fick genomgå test i kata och kihon.

På lägrets sista dag återkom en uppskattad klassiker under första passet. Stela muskler och leder kunde stretchas ut under ett kort Qi-gong pass lett av Shihan Söderkvist som på sedvanligt manér utförde "de åtta bra rörelserna". Detta följdes av ett teoripass om lägrets tema:

Reishiki. Den som var där känner numera exakt till hur man ska leva, vara och bete sig i en dojo och kanske även applicera det i det vardagliga livet utanför träningslokalen. Vikten av den ömsesidiga respekten betonades på ett mycket bra sätt. Efter detta var det så äntligen dags för kumiten med stort K! Det var dags för de graderande från 8 kyu och uppåt (som klarat teknik och kata) att gå sina ronder. En dryg timma senare ljöd dojon av rungande applåder. Samtliga graderande hade gjort ett bra jobb på mattan och fick senare under dagen besked om de klarat graderingen. Det absolut sista passet stod även denna dag i konditionsträningens tecken. Ett intensivt kick & box pass hölls av Senpai Pähr Waessman. Återigen fick träpanelen i Östersunds Budo Kais dojo smaka på en rejäl dos svett. En kort avrundning hölls därefter där alla som klarat graderingen fick sina diplom, innan det var dags för alla att fara hem igen.





Återigen har Östersunds Budo Kai genomfört ett bra läger och det passar väl bra att tacka Shihan Collins, Shihan Söderkvist, Shihan Nygren samt Östersunds mat- & trivselkommitté, för ytterligare ett fint påskläger. Nästa år är det 20-årsjubileum! Kom du också! Osu!

Daniel Roth, Mjölby Budoklubb



Johan Lindberg Kristinehamns Kyokushin Karate Do



Lars Sjöberg Oyama Karate Kai
Pertti Minkkinen Skövde Karate Kai
Lotta Kronåker Stockholms Kyokushin
Martin Aparicio KFUM Uppsala Kyokushin
Raimundas Paskauskas Litauen
Gediminas Varkala Litauen



TRÄNINGSLÄGER, REGION MITT

Den 16 mars anordnade region mitt sitt första regionsläger. Lägret var förlagt till Linköpings Budoklubbs lokaler och blev en succé. 42 tränande från 7 klubbar kom för att träffas, träna och umgås.

Fyra träningspass var inplanerade och dagen började med Koryu Kihon under ledning av sempai Fredrik Gundmark. Andra passet innehöll fighting och fysträning. Gruppen delades och sempai Karl-Magnus Lindgren från Huskvarna höll i passet för orange och vitbälten. Passet innehöll mycket rörelseträning och svep. Thomas Rathsack från Linköpings Budoklubb höll i ett mycket omtyckt fightpass för de högre graderade.

Efter en kort lunch stod kihon och kata på schemat. Rickard Nordenberg från Linköping Kyokushin Center fick den lägre graderade gruppen att svettas rejält i ett tufft teknikpass medan sempais Lars-Johan Lundqvist från mjölby och Karl-Magnus Lindgren hjälptes åt att leda ett katapass.

Sista passet för dagen var fys och fightteknik i den ordningen. Sempai Mats Nilsson från Mjölby delade med sig av några ovanliga men väldigt jobbiga fysövningar. Jag misstänker att det rullas, hoppas och sparkas en hel del på klubbar runt om i regionen under kommande vecka. Fredric Fohlin från Visby avslutade lägret med en del fightteknik. Ett mycket bra pass även om det fanns en hel del trötta ben i dojon.

De representerade klubbarna var Linköpings Budoklubb, Linköpings Kyokushin Center, Mjölby, Huskvarna, Visby, Nyköping och Stockholm. Vi alla upplevde en jobbig men givande dag som gav mersmak. Region mitt kommer definitivt att anordna liknande arrangemang i framtiden.

Osu!!

Fredrik Gundmark - Linköpings Budoklubb



Att träna i Holland

Jag har haft förmånen att träna i Holland i flera månader. På onsdagar tränar jag med holländarna i Zutphen (100 km från Amsterdam) och på lördagar med ett gäng japaner i Amsterdam.

Den politiska delningen efter sosais död har splittrat Holland. De som tillhör vår organisation består idag av fyra (4) klubbar. Dessa klubbar finns i Zutphen, Amsterdam, Sneek och Arnhem.

Holland har genom åren fostrat flera duktiga fighters och det finns en bra grogrund än idag. Sensei Koen Scharrenberg, sensei Roel de Lange och sempai Remmert de Wit m fl håller i organisationen. De är även engagerade tränare. Vill du få bra träning i Holland oavsett grad, så behöver du ej begå politisk självmord utan kan träna med likasinnade.

Zutphen

I Zutphen hålls en väldigt öppen och demokratisk attityd. Självklart visar man respekt för de högre grade-rade, men alla behandlas lika. Klubben har också ofta besök av andra gästinstruktörer. Bl a har norske fightern Kertil Vigre och danske sensei Eric Sigvaldsen tittat in under våren.

Drygt trettio ungdomar och vuxna tränar ihop på onsdagar när jag är där. Träning erbjuds också på måndagar. Dojon delas med ju-jutsun och lokalerna i övrigt med ett gym. Onsdagen består av två pass på 1 h 15 min var.

Första passet är oftast teknik och kata. Teknik träningen har hittintills varit stillastående i olika fot-positioner. På kata träningen har vi koncentrerat oss på pinan katorna. Jag och Roel försöker ta oss igenom sandan katorna innan träningen. Det har varit lite diskussioner då vi tolkar ändringarna lite olika.

Andra passet är fys / kondition och fighting. Det är då ungdomarna går ut de stora grabbarna gör entre. Träningen påminner en hel del om de squadträningar jag har varit med om hemma. Värma upp jabbandes med fantasifulla tekniker i luften. Köra mits och allman fysträning för att avsluta passet med flera, hårda matcher. Ushiro geri är favoritteknik så ni vet. Lurigast är förstås de grabbar som är ute och tävlar. Samma grabbar tipsar om bra tekniker vilka vi får sedan öva på. Nivån är dock lagom hård då ingen har någon nytta av att bli skadad. Men träningen är intensiv och krävande. Jag känner mig som en ny människa efteråt.

Träningarna avslutas alltid med att alla elever går, en och en, fram till tränaren och tackar för träningen med ett Osu. Sedan hälsar alla elever även på de högre svartbältena. Man hinner kallna innan denna ceremoni är klar.

Amstelveen i Amsterdam

I Amsterdam är det aningens striktare, men attityden är fortfarande öppen. Drivkraften är Yasuhiro Chiba. Sensei Roel och sempai Chiba anser att även vi tränande svartbälten ska stå framme framför klassen vilket känns konstigt (Jag har lyckats övertala sensei Roel att låta mig stå kvar i elevraderna under träningarna i Zutphen). Det är en stor omsättning av folk i Amstelveen dojo, då flertalet av japanerna kommer till Holland för att arbeta i några år och åker sedan tillbaka till Japan. Klubben grundades av en japansk sensei, Fumiaki Nagashima och när han flyttade tillbaka till Japan började sensei Roel besöka Amstelveen.

Den japanska gruppen består av ett femtiotal barn, i ålderna 5 till 14 år, och knappt tio vuxna. Flertalet av de vuxna är också föräldrar till barnen. Nybörjare och avancerade tränar tillsammans och vi följer den japanska skolans skolår, bl a hade vi tre veckors vårlov i mars i samband med att körsbärsträden blommade i Japan. Träningen bedrivs i en gymnastiksal.

Träningen är nästan två timmar lång med en inlagd paus på ca 10 minuter. Pausen är till för att barnen kan springa av sig och ljudnivån ökar dramatiskt under den korta tiden. Under själva träningen är det dock väldigt disciplinerat. Första halvan av träningen kör vi oftast en gemensam uppvärmning med löpning, stillastående tekniker och allmän fys. Andra halvan av träningen delar vi upp gruppen på två/ tre – en till två barngrupper, där barnen får lära sig kata och teknik, och en mindre vuxen / ungdomsgrupp där träningen varierar mellan teknik, kata och fighting.

Träningen avslutas med Dojo kun på japanska vilket är en exotisk erfarenhet. Instruktören ger allmän feedback från träningen och sempai Chiba översätter.



Instruera internationellt

Det som slår mig mest är språket. Inte bara engelskan utan japanskan. Japanerna har kul åt min variant av deras språk. Då flertalet av de yngre ej kan engelska så försöker jag använda den japanska terminologin så mycket som möjligt. Läger du till kroppsspråket – tummen upp för bra, arga ögat till busiga barn – så kommer du långt. Det gäller verkligen att bjuda på sig själv. Holländarna är vetgiriga och öppna för information och kunskap.

Tjejer inom karaten

Det är viktigt med föregundsfigurer.

På min egen förening i Skövde är vi nästan alltid flera tjejer som tränar, så det har alltid varit naturligt med mixade grupper. För att få tjejer att stanna gäller det att det finns andra tjejer. Detta gäller speciellt för fightingpassen. Tänk dig själv att alltid träna med dem som är minst 20 kg tyngre än du själv. Det är inte kul i längden. Det är kul att min närvaro uppskattas. Några utav de holländska tjejerna stannar även på fightingpasset då jag är med. Det är ju skönt att 'slås' mot någon som är lika stor/ liten som en själv. Blåmärkena blir som sagt inte riktigt lika stora då.

I Amsterdam började en japansk hemmafru att träna igen då jag kom in i bilden. Hon hade tränat tidigare och erhållit nidan. Vi lägger in extra kata träning och har kul.

Graderingar

Graderingar sker en gång i halvåret. Sensei Roel håller dock speciala graderingar för dem som åker tillbaka till Japan under terminen. De som ej graderar kan ändå vara med och träna under provet. Graderingen består av allmän fys och uthållighetsträning. Under den korta kihondelen så får eleverna visa prov på olika tekniker ställande ställningar. Kata-avdelningen består av en genomgång av de kator man kan; ju fler desto bättre. Kunnandet av mönstret och rätt spirit är viktigt. Detaljerna kommer lite i skymundan. Graderingen avslutas med flera matcher för alla som går upp, nybörjare som avancerad och oavsett ålder. Antalet matcher hänger på hur högt du graderar dig.

Tävlingar

Holländarna är väldigt klara med att de vill tillhöra "vår" organisation politiskt sett. Dock har de en realistisk syn på tävlingar. Deras elever åker på alla knock down tävlingar oavsett vem som organiserar evenemanget. Detta för att deras fighters ska få tillräckligt med erfarenhet.

Sensei Virpi

Nu hemkommen...

virpi.is@home.se

Och hur gick det med...

Squad läger norra norrland

Umeå lördag den 13:e april. Det var 10 st. deltagare som tränade två pass med Sensei Naser Ghanbari under lördagen. Första passet tränades kata och inriktades på vissa tekniker i en del kator. Efter en kortare paus där deltagarna fick i sig lite näring och vätska, tränades fighting både på säck och en del kombinationer samt sparring. Tyvärr var endast två klubbar representerade, Umeå Karate Klubb och Lycksele Karate Kai. Dagen avslutades på en restaurang där vi åt gott och småpratade innan vi skildes åt. **OSU! //Stefan Hällsten, Lycksele Karate Kai**

Squadläger, Stockholm 23 mars

Fighting

Till fightingen kom endast en deltagare. Lite snopet, förra squadlägret var dojo helt fylld av fighters från hela landet. Nu var det bara jag. Till en början diskuterade jag och sempai Oskar Otterborn om jag skulle delta i kataträningen istället men gulbälte som jag är så visste jag att jag skulle bli borttappad någonstans vid pinan go. Sempai och jag beslutade oss för att köra ett säckpass kombinerat med lätt fighting. För mig personligen gjorde det inte så mycket att det inte kom några fler. Hur ofta får man chans att ha en toppfighter som personlig tränare? Däremot måste det, som instruktör, vara tråkigt att stå utan elever när man investerar så mycket tid och energi. Icke desto mindre investerade sempai massor av energi i mig och jag passade på att suga i mig så mycket erfarenhet och kunskap som möjligt. För mig blev det ett otroligt givande pass. I Uppsala kör vi sällan lätt fighting utan oftast relativt hårt. Sempai sade att båda har sina fördelar, visst blir man hård av hård fighting men det kan också vara svårt att hitta sin egen stil. Personligen kände jag att det jag kunde slappna av och låta fötterna jobba. Jag upptäckte flera nya kombinationer som jag ska testa på kompisarna i Uppsala. Tack sempai! **Jon Nylander, Uppsala** forts. sista sidan



SÖRÅKER - STOCKHOLM

Det är fredag 15:e mars och om vi hade haft ett gökur i dojon så hade fågeln kokoat 7 gånger. 20 träningsugna barn står uppställda. Ingemar och Emelie kör igång första passet på vårens efterlängttade BARNLÄGER!! Efter 1,5 timmes träning tog alla en skön dusch och packade upp alla sina pinaler och sedan var det bara att vänta. På vaddå? Jo på 6 barn från **IF Söråkers Kyokushin**, med **Shihan Håkan Nygren** i spetsen. Med fanns också Linette och Liza som extra instruktörer. För första gången ordnade vi ett läger så att barn från 2 olika klubbar kunde träffas och träna tillsammans. Vid 22-tiden kom de, lite trötta, hungriga och mörbultade efter en nästan 5 timmars lång resa. Enligt källor satt de 6 Söråkersbarnen dessutom rätt trångt, eftersom alla ville sitta högst upp och längst fram i bussen, men där fanns bara platser för 4 personer, (tänk så konstigt!). Vi presenterade oss med mat i munnen (nattmacka) och sedan var det sovsäcken som gällde. Lördagens träning startade 8.00 med 30 minuter Tensho kata. Ingen somnade och alla hade jättebra ibuki eftersom alla hade blivit hesa efter att ha pratat hela natten. Efter frukost blev det ett svettigt och intensivt fightingpass med **Sempai Lukas Boubekeur, 1 dan**. Lisa och Juana (båda tränar vid Stockholms Kyokushin) hade hjälpt oss att laga den efterföljande lunchen - TACK! - och 26 glupska barn gjorde slut på all pastasallad med skinka och på nästan all pastasallad med tonfisk och vi andra fick ta resten. Ingen gradordning här inte! Men det var ju å andra sidan samma 26 glupska, (men senare mätta) barn som skulle träna nästa pass med Shihan Nygren. Svepträning var temat. Efteråt var det dusch innan vi avnjöt en underbar middag på Mc Donalds (31 BigMac & Co. tack). Vidare till bowlinghallen! Efter allehanda stopp på vägen (skridskobanan, fontänen vid Medis, statyn på Mariatorget...) kom vi tillsist fram. Shihan Nygren, Ingemar och jag satte oss med varsin kaffe och barnen gjorde sig inte påmindra förrän vi hörde hur de skrek "Stefan, Stefan, Stefan" i kör. Vi vänder oss om för att få se att hela gänget sitter uppradade och följer det spännande spelet på bana 8. Denne Stefan lyckas med en strike varpå han får en hel rad utsträckta händer som vill ha en "give-me-five". Stefan tog säkert hem segern, men sedan blev det i alla fall vår tur! Vi hade bokat 6 banor i 1 ½ timme och stämningen var på topp. Trötta och varma traskade vi sedan hem och såg på Apornas Planet. Tyckte man inte om filmen så tyckte man säkert om något av allt det godis vi hade köpt! Barnen somnade betydligt snabbare än på fredagskvällen. Men KL 00.40 stod alla uppställda igen

– NATTPASS! Vi körde 40 min. intensiv kihonträning. Med tanke på att några inte ens såg ut att vara vakna så tror jag inte att det gav så mycket, men det var i alla fall ett nattpass! När vi sedan steg upp en andra gång på söndagen såg jag att några hade somnat med gin på... På söndagens schema stod bara ett pass – men det var 2 timmar långt. **Shihan Llyod Payne** och **Sensei Alan Gamble** höll i lägre sista pass. Efter gruppfotofering stod Björn (tränar vid Stockholms Kyokushin) färdig med dagens lunch (fortfarande ett verk av Lisa och Juana) som bestod av kycklingklubbor. Bussen tillbaks till Sundsvall gick 15.00 så efter lunch fick vi säga hej då till Söråkersgänget. Stockholmsgänget stannade kvar och städade... Men snabbt gick det och bra blev det och ingen blev bortglömd utan alla fick vara med och hjälpa till! En del åkte hem själva och de andra blev hämtade från 16.00 och framåt. Ungefär 16.30 stängde Mathias (9:e mon) och jag dörren efter oss och avslutade därmed ett jättelycket läger!

ETT STORT TACK till alla som var med!

Söråker: **David, Henrik, Jimmy, Julia, Pirika, Pontus, Shihan Håkan Nygren, Linette och Liza**

Stockholm: **Andreas, Angelica, Alexander, Anthony, Anton, Caroline, Christian, Christos, Daniel, Emelie, Jack, Leo, Mathias, Nicholas, Niklas, Pontus, Rubi, Simon, Yoye, Zeke**
Shihan Lloyd Payne, Sensei Alan Gamble, Sempai Lukas Boubaeker, Jenny, Ingemar, Emelie, Clifford, Maria, Julia, Lisa, Juana, Björn

Jag hoppas att jag inte har glömt någon!

OSU! /7Jenny Ståhlberg, Stockholms Kyokushin Karate.

Vi ses väl på RM i Umeå?

Lördagen den 4 maj är det dags för årets individuella RM. För första gången i Sverige så kommer det att ingå tameshiwari som ett tävlingsmoment - kanske något som kan locka åskådare? För mer information, kontakta sensei Naser Ghanbari 090-12 94 87 eller 070-282 71 55.

I nästa nummer...

...får du veta hur det gick för gänget som åkte till Danish Open. Läs även om squadträningen i Göteborg och naturligtvis allt om RM!



Squad Stockholm, 23/3

Det var endast åtta personer från hela landet som samlades till kata- och kumiteträning. Kanske beror detta på att klubbens tidigare squadläger har varit så välbesökta?

Kata

Sju personer deltog i katrasträningen, fyra svartbälten, ett brunbälte och två grönbälten. Fem av deltagarna skulle gradera under påsklägret och denna träning var därmed en sista finslipning. Dagen var uppdelad i två tvåtimmarspass där vi under det första passet tränade främst pinan-katorna. Sensei Camilla passade då på att ge speciellt mycket feedback till oss lägre graderade som har vissa av dessa kator till vår kommande gradering. Sensei pratade om hur katorna ska genomföras med micro-pauser, tempo på rätt ställe, kime och väl avslutade tekniker. Sensei poängterade att kata är en berättelse, som måste ha ett liv för att bli intressant. Inspiration och inlevelse måste därför finnas med liksom ett varierat tempo. Efter nya instruktioner gjorde vi om katorna tills vi arbetat igenom de viktigaste sakerna i varje kata. Det andra passet fortsatte med kator upp till Kanku Dai.

Genom en kombination av mycket träning och Senseis beskrivningar av hur precis hur teknikerna ska utföras och varför blev dagen mycket givande. För mig som grönbälte är det också roligt att vara med i en grupp med så många svartbälte eftersom man höjer sig själv när gruppen är riktigt bra. Jag tror alla som var där hade stort utbyte av dagen, även om vissa var något slitna efter två dagar med långa kihon-pass för Shihan Söderqvist. Jag fick mycket inspiration och feedback och vill framföra ett stort tack till Sensei Camilla som på alla sätt delade med sig av sin erfarenhet och kunskap. Alla som har möjlighet bör ta chansen att komma med nästa gång.

Anna Sohlberg, Uppsala

Kalendarium

2002

April

14 april

Squadträning, Göteborgs Karate Kai
Danish Open, Köpenhamn. Godkännande av sensei Jones, anmälan via shihan Söderkvist.

20 april

Maj

4 maj

Individuella RM, Umeå.

11-12 maj

Tränings- och graderingsläger för shihan Håkan Nygren, Skövde

18 maj

Squadträning, Stockholm

24-25 maj

Träningsläger, Linköpings Budo-klubb. Instruerar gör shihan Fitkin.

Juni

8 juni

Regionträff, Region Väst

Värdklubb Skövde Karate Kai

9 juni

EM Kyokushin, Budapest, Ungern

24-27 juni

Grekiska Sommarlägret, Skiathos.

27-30 juni

Sommarläger, Stockholm

27-30 juni

Kyokushin Demo Team, Norrmässan

Augusti

7-11 augusti

Danska Sommarlägret

OBS! Nytt datum!

Oktober

Distriktsmästerskap Region Nedre Norrland, Östersund.

Barnläger

Teknikseminarium, Skövde

Riksmästerskapen för Lag, prel.

Göteborg

November

23 november Welsh Open

29 nov - 1 dec Norrlandslägret, Skellefteå

2003

April/Maj

Individuella RM, prel Sthlm/Solna

Låt oss veta vad som är på gång hos er!