



Ohio gozai masu, yokuso Karate Taikai

Med de japanska fraserna som fritt översatt betyder "god morgon och välkomna till Karate-tävlingarna" inleddes 2002 års individuella Riksmästerskap i Kyokushin Karate som hölls i IKSU hallen i Umeå lördagen den 6 maj.

Publiken, de cirka 400 betalande besökarna som trotsade det härliga vårvädret och besökte IKSU hallen denna soliga lördag (det var +17 grader i Umeå i lördags!), fick se ett 50-tal karateutövare från 14 Kyokushin Karateklubbar från städerna Göteborg, Huskvarna, Härnösand, Söråker, Uppsala, Lindköping, Lycksele, Stockholm, Visby, Örebro, Östersund samt Skellefteå och inte minst från värddklubben Umeå.

Efter tävlingsdeltagarnas och domarnas inmarsch, ledda av Umeå Karateklubb's barngrupp höll Johan Edin från värddklubben ett välkomsttal. Därefter var det barn och ungdomsgruppens tur att visa upp sig och sina karatekunskaper i två gemensamma katas.

Tävlingarna startade och detta individuella Riksmästerskap inleddes med katatävlingar. Prisutdelning genomfördes efter var och en av de nio olika tävlingsklasserna och i och med det hölls ett bra och högt tempo under hela tävlingsdagen som efter en trevande inledning flöt på mycket bra (tävlingarna startade c:a 11.30, c:a 30 minuter efter utsatt tid, men avslutades vid 17.00 helt enligt tidtabell).

Trots att tävlingsformen för herrar är fullkontakt, alltså "pang på rödbetan" så måste alla attacktekniker dvs. slag och sparkar utföras rena, distinkta, kraftfulla och med god timing och full kontroll. Värddklubben Umeå Karateklubb erövrade ett guld när Amir Ghanbari besegrade göteborgaren Kim Ringius från Banzai Karate Kai i herrarnas tungviktsfinal i kumite, + 80 kg. Sempai Amir är inte bara en väldigt duktig fighter, med sin bronsplacering i herrarnas Kata A visar Amir att han är en mycket komplett karate utövare.



Tävlingsklasserna under detta RM var:

Kata, indelat i grupperna herrar A och herrar B samt damer A och damer B. Gruppindelningen påvisar Katornas olika svårighetsgrad i tekniker, slag- spark kombinationer, grundställningar och rörelsernas tempoväxlingar mm.

Kumite, Kyokushin poäng-kumite damer, indelat i viktklasserna: - 55 kg, - 65 kg, + 65 kg

Kyokushin kumite herrar, indelat i viktklasserna: - 70 kg, - 80 kg, + 80 kg

Tameshiwari. Ett, för i år, nytt tävlingsmoment i samtliga viktklasser i herrarnas Kyokushin kumite, fullkontakt, som var mycket uppskattat av publiken var Tameshiwari, dvs. krossningstekniker där de tävlande som nått semifinal måste krossa ett minimum antal träplankor för att överhuvudtaget få gå vidare i tävlingen. Tameshiwarin var indelat i fyra tekniker, seiken, shuto, hiji samt kakato.

Kravet var att alla tävlande måste krossa minst åtta stycken plankor för att gå vidare dvs. minst två plankor per teknik. Detta moment gjordes man mot man just innan man gick upp för att fightas och det var psykningar på hög nivå eftersom de två motståndarna som utförde tameshiwari samtidigt, sida vid sida, direkt skulle möta varandra i nästa match. Ett av publiken (och de tävlande också, så klart) mycket uppskattat tävlingsmoment.

Ett stort tack och grattis till Umeå Karate Klubb för ett mycket bra genomfört arrangemang av 2002 års Individuella Riksmästerskap i Kyokushin Karate.



Full fart på Squad väst training camp

Söndagen den 14 april inbjöd Squad väst till träning på Göteborgs Karate Kai under Shihan Collins ledning. Vi var cirka 30 personer som mötte upp och fick sig en ordentlig genomkörare under den nästan sex timmar långa träningen. Passet var uppdelat i tre avdelningar; ett teknikpass med fokus på fotarbete och koordination, ett teoripass inriktat på grundläggande fysik och kostlära och till sist ett fyspass där alla genomgick en grundlig mönstring vad det gäller kondition, styrka, uthållighet och snabbhet.

Dagen började vid elva tiden då Shihan Collins, Sempai Kent Karlsson och Jonas Nilsson hälsade cirka 30 karatekas välkomna till Squad väst training camp. Första momentet bestod i formulärfyllning där vi skulle ange namn, ålder och vikt. En snabb titt på resten av formuläret avslöjade att vi skulle bli utsatta för någon form av fysisk test eftersom formuläret innehöll ord som vilopuls, max. puls, antal armhävningar och andra märkliga termer jag aldrig tidigare hade hört talas om. Det såg med andra ord ut att bli en jobbig dag. Men början blev i vart fall inte så jobbig eftersom vi fick order om att ta det lugnt och inte värma upp på egen hand eftersom vi skulle mäta vår vilopuls innan träningen skulle börja.

Konsten att flytta på fötterna

När pulsen var tagen och vi värmt upp lite grann satte dagen igång med ett teknikpass under Shihan Collins och Sempai Kents ledning. Passet gick ut på att förbättra sitt fotarbete samt att kunna leverera sparkar och slag under sidoförflyttning. En nyttig läxa eftersom Kyokushin matcher tenderar att bestå i förflyttningar framåt och bakåt. Efter ett tags övande tycktes som de flesta hade greppat övningen och fått ordning på koordinationen varvid tempot ökade i dojon varvid Shihan byggde på övningarna ytterliggare. Efter cirka en och en halv timme blåste Shihan av passet och vi fick gå och ta oss en bit mat och lite dricka. Under tiden fick vi se några matcher från senaste World Cup turneringen i Ungern.

Konsten att äta och träna rätt

Pass två bestod av ett teoripass som Jonas Nilsson höll i. Jonas hade riggat upp en projektor i dojon och föreläste om grundläggande fysik och näringslära under ungefär en timma. Och Jonas bör väl veta vad han talar om efter att ha tävlat framgångsrikt under många år på bl.a. RM, Danska öppna, EM och VM. Kort och gott så kan man sammanfatta timmen i att det inte bara är att träna mycket för att bli en bra fighter utan man måste också planera sin träning lite mer i detalj och äta en bra kost. För att kunna planera träningen så måste man veta var man står för tillfället och det får man reda på genom att mäta upp en del grundläggande nyckeltal såsom vilopuls, max. puls och lungkapacitet. Sedan måste man följa upp sin träning med regelbundna mätningar av dessa nyckeltal för att kunna se sin utveckling och därmed få reda på vad man behöver öka respektive minska i sin träning. En god hjälp i detta arbete är att föra en träningsdagbok. När det kommer till maten så måste man förstås äta vettigt, för man blir ju vad man äter som bekant. Och vad vettigt mat är fick således en lektion i också. Sammanfattningsvis är det bra att äta en balanserad och allsidig kost (den gamla kära kostcirkeln) med många små måltider sprida över dagen för att kunna tillgodogöra sig näringen och träningen på bästa vis.

Konsten att bli rejält trött

Dagens sista men längsta pass bestod i att vi skulle genomgå ett fystest. Och nu fick vi verkligen svettas. Under tre timmar fick vi hoppa och springa till utmattningens gräns vilket ju förstås var meningen med hela passet. Vi började med att göra så många armhävningar vi klarade av för att sedan fortsätta med att göra så många squat thrusts vi hann med i en minut. Sedan gjorde vi squat jumps i ytterliggare en minut för att till sist göra sit ups i två minuter. Ganska jobbigt kan jag säga, speciellt som det är tre sempais i dojon som hejar på en allt vad de kan. Min personligen "hatövning" har alltid varit squat thrusts men nu tror jag att jag byter till squat jumps istället vilka utförs på följande vis. Ställ dig i samma position som vid "klara" ställningen vid starten av ett sprinterlopp (ett knä i golvet och det andra benet i nittio graders vinkel framför dig). Hoppa sedan rakt upp så högt du kan med händerna längs sidorna och skifta benen innan du landar så att det andra knät rör vid marken (att akta knät är ett gott råd). Hoppa sedan upp och skifta ben igen och fortsätt på det viset. Det låter enkelt men är en riktig "killer". Efter dessa inledande övningar delades vi in i grupper om fyra. En av grupperna fick börja med att marschera upp och ned för en bänk i tre minuter medan Jonas kontrollerade att vi följde rätt tempo. Efter marschen kollades pulsen tre gånger med en minuts mellanrum innan nästa grupp fick börja marschera. Under tiden en grupp marscherade höll Sempai



Kent i fighting för de andra. Fightingen utfördes i två minuters ronder där två av personer i respektive grupp fightades medan de två andra fick agera spegeldomare. En intressant uppgift som visar hur svårt det är som domare att förflytta sig samtidigt som man skall ha koll på de som fightas. Till sist genomförde vi



gemensamt ett "beep" test och ett snabbhetstest innan dagen avrundades med ytterligare en styrkeövning där vi skulle klättra på varandra i armhåvningsställning. Inte för att den sista övningen ingick i testen utan för att Shihan hade fått, jag citerar, "en plötslig inspiration" till denna nya övning. Den var verkligen inspirerande eller snarare transpirerande kan jag berätta... Här fick man en riktigt bra chans att öva på "Osu no Seishin".

Nu när vi alla blivit uppmätta och analyserade enligt konstens alla regler så gäller det förstås att utnyttja dessa data. Så på nästa squad träning kommer vi att genomföra testet igen för att se vad som skett med vår fysik. Förhoppningsvis kan man förbättra sig en del fram till dess när man nu vet sina svagheter och styrkor.

Totalt sett var det en rolig och jobbig träning (precis som det skall vara) och det är ju alltid kul att träffa folk från andra klubbar. Blandningen var det heller inget fel på, utan alla kön, åldrar och bälteskulörer var representerade. Det enda som var synd var att det bara var folk från Banzai och GKK på plats, men vi hoppas att det till nästa squad träning dyker upp personer från andra klubbar också.

Tobbe Johansson, GKK

Umeå Karate Klubb med sensei Naser Ghanbari i spetsen, ber att få framföra ett stort

TACK!

till samtliga domare och funktionärer som gjorde genomförandet av de individuella riksmästerskapen 2002 möjligt.

KOM IHÅG...

...att SBI är ensam auktoriserad återförsäljare av dräkter broderade med kyokushins kalligrafi. SKK har slutit ett avtal med SBI, som innebär att organisationen erhåller provision på all försäljning.

Kyokushins kalligrafi är skyddad och dräkter inköpta från andra leverantörer får därför inte vara direktbroderade.

Vill du stödja svensk Kyokushin, så handla från
SBI!

Kata A Herrar

- 1) Pähr Waessman, Östersunds Budo Kai
- 2) Johan Isberg, Östersunds Budo Kai
- 3) Amir Ghanbari, Umeå Karateklubb

Kata A Damer

- 1) Lotta Kronåker, Stockholms Kyokushin
- 2) Majbritt Michailoff, Östersunds Budo Kai

Kata B Herrar

- 1) Daniel Hansson, Östersunds Budo Kai
- 2) Mikael Nordström, Skellefteå Kyokushin
- 3) Johan Edin, Umeå Karateklubb

Kata B Damer

- 1) Wanessa Lassarp, Östersunds Budo Kai
- 2) Anna Sohlberg, KFUM Uppsala Kyokushin
- 3) Emelie Åhström, Umeå Karateklubb

Damer -65 kg Poängkumite

- 1) Carin Hult, Linköpings Budoklubb
- 2) Eva Jagebo, IF Söråkers Kyokushin
- 3) Wanessa Lassarp, Östersunds Budo Kai

Damer +65 Poängkumite

- 1) Maria Stensson, Göteborgs Karate Kai
- 2) Mia Andersson, Göteborgs Karate Kai
- 3) Katarina Boman, Umeå Karateklubb

Herrar -70 kg

- 1) Jon Nylander, KFUM Uppsala Kyokushin (9)
- 2) Martin Aparicio, KFUM Uppsala Kyokushin (11)
- 3) Henrik Andersson, Huskvarna Kyokushin (11)

Herrar -80 kg

- 1) Jimmie Collin, Banzai Karate Kai (12)
- 2) Fredric Fohlin, Visby Kyokushin (13)
- 3) Aristides Fernandes, Banzai Karate Kai (12)

Herrar +80 kg

- 1) Amir Ghanbari, Umeå Karateklubb (10)
- 2) Kim Ringius, Banzai Karate Kai (10)
- 3) Fredrik Sannerhult, Örebro Karateförening (11)



Danish Open

Lördagen den 20 april samlades stora delar av Europas fighting elit i Valbyhallen i utkanten av Köpenhamn. Ett sjuttioal deltagare från de flesta europeiska länderna, fanns representerade på tävlingsmattorna. För Sverige tävlade Maria Stensson och Niklas Ollvid från Göteborgs Karate Kai samt från Banzai Karate Kai Benjamin Vladi, Jimmi Collin, Jonas Ask och Aristides Fernandes. Även på domarfronten fanns de flesta länder representerade, inklusive Sverige. Förutom shihan Howard Collins fanns även sensei Mikael Andersson med, domar-debuterande på den internationella tävlingsmattan.



Dagen bjöd på fighting av hög nivå och många underhållande matcher. Läktarna var fullsatta och det hejades friskt. Den svenska hejaklacken tog upp större delen av mittsektionen på läktaren då en busslast entusiastiska supporters kommit ner. Damerna inledde dagen. Maria Stensson gjorde debut i Danish Open (hennes andra internationella tävling) och gjorde en mycket god insats. Maria var mycket stark och första matchen vanns efter förlängning. Nästa match blev tuff, mot välmeriterade Ivett Toth, och det blev tyvärr en förlust efter förlängning. Maria slutade på en hedrande tredjeplats.

Benjamin och Aristides kvalade in direkt in till andra omgången. Aristides fick tyvärr se sig besegrad efter en hård match. Benjamin vann sin första match på en teknisk knock out med en hård och välplacerad chudan mawashi geri. Nästa fight vanns på flaggor efter ordinarie matchtid. Jimmi fick en lång och tuff fight som gick till dubbla förlängningar. Vägningen kunde inte heller avgöra vem som skulle avgå med segern. Efter den slutliga förlängningen stod dock danske Dennis Truelson som segrare. Niklas Ollvid fick oväntat en walk over i sin första match och fick sedan vänta ytterligare någon timme innan det var dags för nästa uppvärmning och äntligen in på mattan. Niklas var mycket stark och vann matchen till publikens stora bifall. Det var inte bara svenskar som hejade på honom utan han hade stödet från i stort sett hela publiken. Även Jonas Ask tävlade i tungvikten. Även han stod som segrare efter sin första match. Andra matchen blev tuffare och Jonas fick arbeta för sin seger.

När det var dags för tameshiwari stod tre svenskar uppradade utmed mattkanten. Efter denna spektakulära del av var det dags för semifinaler för herrarna. I mellanvikten fanns Benjamin kvar. Han fick i semifinalen möta samme motståndare som Jimmi tidigare mött. Det blev en hård kamp men efter två förlängningar stod Dennis Truelson från Köpenhamn som segrare (och sedemera som total segrare i mellanvikten).

Jonas kämpade väl men nådde inte riktigt ända fram till final. Han fick se sig besegrad av danske Benno Rasmussen i semifinalen, och hamnade därmed på prispallens tredje steg. Niklas vann sin semifinal mot en litauisk fighter, och fick i finalen möta ovan nämnda dansk. Benno är en stark fighter men Niklas matchade honom väl. Sedan träffades Niklas av en oväntad kage tsuki, då han själv var på väg tillbaka runt efter en jodan ushiro geri. Det gick väldigt fort, men plötsligt låg Niklas på golvet och Benno stod som slutlig segrare på teknisk knock out.



Efter prisutdelning och fotografering spreds svenskarna snabbt för vinden. Bussen gick tillbaka till Göteborg, likaså gjorde den minibuss från GKK som kommit ner till tävlingarna. Kvar till Sayonara-partyt blev endast undertecknad och Maria. Vi hade i alla fall en mycket trevlig kväll!



Dags att anmäla sig till årets

SOMMAR- LÄGER

Oavsett om du har bestämt dig för att åka till Stockholm eller kanske till Danmark eller Grekland, så är det dags att anmäla sig. Ska du åka lite längre så brinner det i knutarna för att ordna resplanerna!

EM i Budapest

Den är en trupp om fem tävlande som åker till Budapest för att representera Sverige årets EM, som söndagen den 9 juni är ett av öppningsevenemangen för en veckas lång festival vid Donau. Aktuella klasser i årets tävling är vikt-klasser för damer, öppen klass herrar samt kata för herrar. De fighters som åker är Maria Stensson och Niklas Ollvid från Göteborgs Karate Kai samt Benjamin Vladi, Banzai Karate Kai. I kata tävlar senpais Pähr Waessman och Johan Isberg, båda från Östersunds Budo Kai. Som domare återfinns vi även shihan Howard Collins, shihan Michael Söderkvist samt sensei Attila Mezaros. Coachar gör sensei Stephen Jones.

Danish Open 2002

Damer, lättvikt

1. Timea Lórik, Ungern
2. Monika Endresz, Ungern
3. Pia Larsen, Danmark
3. Irene Ridiger, Schweiz

Damer, tungvikt

1. Ivett Tóth, Ungern
2. Lina Birbilaite, Litauen
3. Maria Stensson, Sverige
3. Jovita Lauchute, Litauen

Herrar, lättvikt

1. Kim Holm, Danmark
2. Ole Mailshede, Danmark
3. Emmanuel Burgio, Frankrike
3. Nordine Tonkin, Frankrike

Herrar, mellanvikt

1. Dennis Truelsen, Danmark
2. Julius Klakauskas, Litauen
3. Benjamin Vladi, Sverige
3. Vichas Valdas, Litauen

Herrar, tungvikt

1. Benno Rasmussen, Danmark
2. Niklas Ollvid, Sverige
3. Alexandrov Dimitrij, Litauen
3. Jonas Ask, Sverige

Tamashiwari

Emmanuel Burgio, Frankrike (10 bräder)

Bästa Fighter:

Slunksnis Vytautas, Litauen (Lithuania)

Teknikpris:

Nordine Tonkin, Frankrike

En karateka som Robinson?

Senpai Antoni Matacz, Örebro Karateförening, befinner sig just nu i Malaysia för inspelning av höstens säsong av Robinson. Vi hoppas att han får stanna kvar riktigt länge (längst!) och önskar honom lycka till!

ANTONI MATA CZ

Ålder: 36.

Bor: Örebro.

Yrke: Utbildningskonsulent, karatetränare.

Familj: Singel.

Fem kilo personliga saker: Fiskenät, myggnät, müsli, torkad polsk korv.

Kommer sakna mest: Friheten att göra vad jag vill, svensk sommar och mat.

Kommer sakna minst: Städning, ljusa nätter.

Bästa sidor: Jag är uthållig och tänker kallt i tävlings-situationer.

Sämsta sidor: Jag är en fruktansvärt dålig förlorare och är något av en besserwisser.

Det gör mig till en bra Robinson: Modig, vågar vara mig själv, är händig och skulle klara mig själv på en öde ö.

Därför vinner jag Robinson: Jag är skicklig och lite slug. Dessutom har jag viljan att aldrig någonsin ge upp.

Kuriosa: Har tränat karate och skaffat sig ett starkt psyke. Tar med delikatesser för att bjuda damerna (vet ej att laget bara består av killar).



från Expressen och Aftonbladet



SKK's kansli

Box 12090
402 41 Göteborg
031-42 43 04
Pg 9 84 92-2
skk.kansli@swipnet.se
www.kyokushin.se

Du har väl inte missat hem-
sidan?

www.kyokushin.se

Håll dig uppdaterad med
vad som händer inom
Kyokushin, både nationellt
och internationellt!

Hallå...

Finns det intresse för en
blekt, vit direktbroderad
dräkt? SBI har sänt ut en
allmän förfrågan om det
finns något intresse. Detta
som ett alternativ till den
Honbu-gi som finns till
försäljning idag. Maila
direkt till Robert Tegel på
SBI!
robert.tegel@sbisport.se

Har det hänt något på din
klubb? Skriv några rader
och skicka dessa till
lottkron@algonet.se

Deadlines år 2002

16 augusti
13 september
18 oktober
15 november
13 december

Kalendarium

2002

- 24-25 maj Tränings- och graderingsläger,
Linköpings Budoklubb. Instruerar
gör shihan Fitkin.
- 31maj-1 juni Tränings- och graderingsläger för
shihan Collins. Umeå Karate Klubb

Juni

- 8 juni Regionträff, Region Sydväst
Världklubb 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, Norr-
mässan

Augusti

- 7-11 augusti Danska Sommarlägret
OBS! Nytt datum!
www.kyokushin.dk

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!