



FULL FART I KRISTINEHAMN

Under dagarna två anordnade Kristinehamns Kyokushin Karate-do ett tävlings- och träningsläger vilket blev mycket välbesökt. Det gamla rekordet på antalet tränande i dojo blev slaget när över sextio deltagare hade två lärorika och roliga dagar. Det man framförallt kommer att minnas är instruktörernas kunskap och entusiasms och hur duktiga nybörjarna var. Det verkar båda gott för framtiden och man kan bara hoppas att fler liknande läger anordnas och att tävlingstillfällena blir fler så att utvecklingen av alla dessa talanger kan fortsätta.

Under två fartyllda dagar i februari anordnade Kristinehamn ett tränings- och tävlingsläger för klassisk Kyokushin med deltagare från bl.a. Örebro, Linköping, Huskvarna, Göteborg och förstås Kristinehamn. Huvudmålet för lägret var att samla karatekas som var intresserade att prova på att fightas och tävla men även de som tävlat innan var välkomna att delta. Första dagen ägnades åt fighting teknik. Två pass genomfördes där de cirka sextio deltagarna delades upp i var sin grupp där varje grupp innehöll såväl nybörjare som erfarna. Den ena gruppen instruerades av Sempai Stefan Johansson med hjälp av Sempai Gunilla och den andra av Sensei Mikael Andersson och Sempai Håkan Lill och när första passet var klart skiftade grupperna instruktörer.



Under Sempai Stefan tränades det sidledsförflyttning för att lära sig undvika och blockera anfall samt kontra på ett snabbt och effektivt sätt. Övningarna började i lågt tempo och byggdes på efterhand i ökande tempo och tekniknivå. Vi fick lära oss ett antal olika övningar med mitsar, i par, i grupp och även enskilt som man kan ta med sig hem till sin egen dojo för att kunna öva på dessa tekniker. Avslutningsvis blev det lätt kumite där vi fick chansen att öva på teknikerna under lite realistiskare former.

Sensei Mikael's pass var baserat på betydelsen av en stabil fightingställning och hur denna kan användas som en bas för snabba kontrningar. Först fick vi en genomgång av Sosais fem grundställningar för kumite vilket var mycket intressant. Ställningarna var förvisso ämnade för riktigt fighting men mycket av Sosais teorier kan också appliceras på tävlingsfighting. Detta fick vi bevis för när den mer tävlingsinriktade träningen inleddes där vi fick finslipa vår tävlingsställning. Stabilitet i benen i kombination med rätt placerad tyngdpunkt och flexibilitet och rörlighet i överkroppen var nyckelelementen. Hur detta kunde användas genom att blockera och kontra i stort sett varje form av slagkombination som kan förekomma under tävling fick vi sedan både se prov på och öva. Här fanns mycket som säkert var nytt för många som man kan finslipa på.



Under andra dagen var det dags för tävling där varje lägerdeltagare som ville fick gå två matcher. Deltagarna delades in i tre grupper efter erfarenhet och sedan matchade ledarna de tävlande i respektive grupp mot varandra så att matcherna skulle bli så jämna som möjligt. Det fanns också möjlighet för de som ville att möta ett tuffare motstånd eller en speciell person. I de två lättare grupperna var matchtiden två minuter med en minuts förlängning medan den högsta gruppen hade två minuters förlängning. Ett tredomarsystem användes där Sensei Mikael, Sempai Stefan och Sempai Håkan genomförde domaruppgiften på ett strålande sätt. Hela tillställningen blev mycket lyckad med täta och bra matcher i ett högt tempo. Speciellt imponerad blev jag av nybörjarna som höll en hög nivå, mycket kämpaglöd och inte minst mycket Kyokushinanda. Inga sura miner eller dåligt uppträdande så långt ögat kunde nå. Man kan bara hoppas att utvecklingen kan fortsätta med fler läger och lämpliga tävlingar på olika nivåer och inte minst på olika platser så att fler får en chans att delta. I sånt fall är framtiden inom svensk tävlingsfighting tryggad!

Till sist vill jag återigen tacka organisatörer och instruktörer för ett mycket bra genomfört läger och hoppas att alla andra uppskattade det lika mycket som undertecknad. Det bästa sättet att visa det är förstås att fortsätta att träna hårt och svettas i dojo!

Tobbe Johansson - GKK

Region Sydväst inbjuder till regional kata träning

Sensei Bo Lantz och senpai Tony Gullbrandsen håller i träningen, söndagen den 28 mars på GKK. Träningen är uppdelad i två pass, 11.00-12.30 och 14.00-16.00. Kostnad endast 60 kronor.

Nu finns Shihan Fitkins senaste bok - Kyokushin Kata - att köpa.

Shihan Fitkins bok är på 225 fullmatade sidor och innehåller alla Kyokushin katorna ink. de i ura samt applikationer på katorna. Boken är på engelska.

Klubbar beställer via kansliet (använd gärna webshoppen) till priset av 220 kr per bok. Därtill kommer kostnader för frakt och emballage.

Om du beställer den privat är priset 280 och då är frakt och emballage inkluderat. Pengarna sätter du in på SKKs postgiro 9 84 92 - 2. Obs! Glöm inte att ange namn och adress!



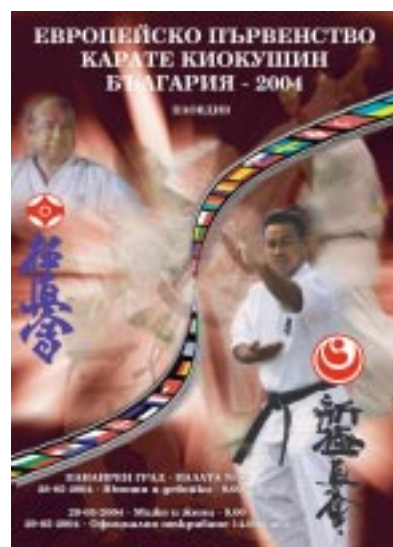


TEKNIKSEMINARIUM OCH ÅRSMÖTE

Årets första teknikseminarium hölls i Uppsala. Uppslutningen var god, med 20 klubbar representerade och 35 (av 58 deltagare) i leden. Närvarande shihans var Collins, Fitkin, Söderkvist, Nygren och Payne. Helgen inleddes med utdelning av de nya svarta bälten som anlänt från Japan. Sensei Dan Larsson fick sitt sandan-bälte samt att nidanbälten gavs ut till senpais Micke Nordström och Mikael Näktergal. Sensei Dan Larsson var en av de första Kyokushin eleverna i Sverige. Han inledde sin karate träning 1964 i landets första klubb, under shihan Attila Mezaros ledning i Göteborg. Sensei var bland de allra första svenska svartbältena, han var också vår förste svenske mästare 1971.

Landets olika regioner redovisade det gångna årets aktiviteter, samt presenterade årets planerade aktiviteter. Övre Norrland passade på att hälsa alla välkomna till den nordligaste delen av Sverige, där man under året kommer att ha ett läger med Shihan Söderkvist den sista helgen i mars, till upptaktsläger för klubbledare och instruktörer i augusti samt naturligtvis till Skellefteklubbens 20 årsjubileum och Norrlandslägret som firar fem år. Nedre delen av Norrland tog tillfället i akt att invitera till Påskläger i Östersund (ja, det blir ett!), samt att de även kommer att ha ett träningsläger innan sommaruppehållet. Region Öst kommer att hålla två regionsträningar under vårterminen, i kata och kumite. Uppsala öppnar upp sina läger till regionala verksamheter. Diskussioner angående nybörjartävling och barnläger pågår men inget bestämt ännu. Region Mitt har under den gångna helgen haft ett regionalt fightingläger som avslutades med en tävling, mer om detta i nästa info. Huskvarna får helgen före påsk besök av shihan Collins som kommer att hålla ett dan-preparationspass. Den sydvästra regionen är aktiv och har bjudit in till såväl fightingläger för sensei Michael Thompson, dan-preparationsläger för shihan Collins i Skövde. Göteborg kommer att stå värd för ett barnläger. Regionen fortsätter med sina kataseminarium och kumiten fortsätter att utvecklas. Detta utvecklas med tävlingsverksamhet för ungdomar.

Nye landslagscoachen Håkan Nygren presenterades för SKKs klubbar. Han är en mycket meriterad coach och välkänd ute i Europa. Shihan har accepterat uppdraget som coach, ett uppdrag han övertar från sensei Stephen Jones. Han ser det som en stor ära, med ett medföljande ansvar. Han medger att han inte är så uppdaterad på våra svenska fighters men att han ska skaffa sig förstahandsinformation genom en inventering av det svenska fighters beståndet. Den 20-21 mars hålls den första nationella squadträningen på Banzai i Göteborg. Alla som aspirerar på en plats till EM ska vara med under denna helg! Ytterligare en squad är inplanerad, den första helgen i maj, även denna i Göteborg. Däremellan kommer shihan att ha individuella samtal med aktuella fighters, där målsättning kommer att diskuteras. Fighters ska även arbeta med träningsdagböcker och shihan kommer att kunna vara behjälplig med individuella tips. Han vill även arbeta för att höja standarden på våra riskmästerskap. Ska man tävla internationellt ska man även tävla nationellt. För att detta ska vara möjligt är det även viktigt för arrangören av det individuella riksmästerskapet att styra datumet för tävlingen så att de inte hamnar för nära EM tidsmässigt.





Uttagningar till EM i kata kommer att hållas samma helg som kumite uttagningarna. Söndagen den 21 mars håller shihan Söderkvist uttagningar i kata i Stockholm. Truppen som åker till EM i Bulgarien skall vara klar senast den siste mars då anmälan skall vara arrangören till handa.

Shihan Michael Söderkvist gav en uppdatering vad som hänt i Japan under den senaste tiden. Shihan Howard Collins och shihan Brian Fitkin kommer i början av mars att åka till Japan för att sitta med i den internationella graderingskommittén. Det är inte så många aspiranter i år, troligen till följd av att det var många som blev kuggade under förra årets gradering. Dena japanska PR kommittén har varit i Europa och fört diskussioner med Eurosport. Det står nu klart att EM i Bulgarien samt World Cup 2005 som går i Osaka i Japan, kommer att sändas på kanalen. I World Cup representeras de olika regionerna av 16 representanter. De tävlande till World Cup kommer att nomineras i samband med EM.

I Japan pågår arbetet för att finansiera en ny Honbu dojo. En lokal letas hyfsat lokalt, och som har bra övernattningsmöjligheter för studerande. Det har nu även blivit bra fart på den internationella hemsidan, med täta uppdateringar.

Erfarenhets utbyte när det gäller inläring var en punkt på schemat under helgen. Detta japanska konceptet går ut på kopiering, medan europeer har en tendens att fokusera på detaljer och kan ibland glömma helheten. Det kollektiva tänkandet är inte så utvecklat i väst, utan är mer individuellt. Vi lär oss på många olika sätt så det är viktigt att vi varierar inlärningsmiljön. Visa-Pröva-Instruera-Öva kan vara en bra start plattform, och man får aldrig glömma att det finns en loop tillbaka. Det är också viktigt att instruktören inte bara är felsökare utan också hittar det som är bra. Av vikt är också att man behåller pusleringen i passet och inte bryter sönder det med för mycket instruktioner.

Den fysiska träningen har under detta teknikseminarium varit fokuserat på fighting - teknisk grund, grundläggande strategi och lite mer avancerad taktik. Ett fantastiskt tillfälle att dra nytta av dessa instruktörer i världsklass. Shihans har hållit i varsina delar under helgen. Mycket fokus har legat på timing och den enkla funktionella i fightingen. Den mentala inställningen måste innehålla en realistisk tanke och ha en kontinuitet, glöm inte uppföljningen.

Under årsmötet presenterades SKK's nya arbetsplan. Kyokushin ska ha en stark profilering som en stark karate organisation. Detta innebär bland annat hög standard på den tekniska grunden, hårda graderingar, realistiska fightingsammahang, välbesökta tävlingsarrangemang och ett stabilt medlemsunderlag. För 2004 redovisas 2 412 medlemmar. Verksamhetsberättelsen saknar barn- och junior resultat på grund av dåligt underlag. Klubbarna måste inför nästa års verksamhetsberättelse själva skicka in resultatlistor till styrelsens ansvariga senast den 1/12 (med eventuella kompletteringar vid årsskiftet). Styrelsen vill även påminna klubbarna om att SBI är den enda dräktleverantör som har rätten att sälja direktbroderade dräkter. SBI ger även en viss procentsats av försäljningen till SKK och utgör en mycket bra tillskott till SKK's kassa. Under årsmötet valdes en ny klubb in på provisoriskt medlemskap. Denna nya medlem blir landets nordligaste klubb, vi hälsar Kiruna välkomna in i organisationen. Gävle Karate Kai har under det senaste året varit provmedlemmar, och valdes nu in på ett permanent medlemskap.



SKK's styrelse 2004

Ordförande	Mikael Andersson	Banzai Karate Kai
Vice ordförande	Michael Söderkvist	Östersunds Budo Kai
Kassör	Fredrik Eriksson	Nyköpings Kyokushin
Sekreterare	Camilla Wigardtsson	Stockholms Kyokushin
Ledamot	Fredrik Gundmark	Linköpings Budoklubb
Ledamot	Lotta Kronåker	Stockholms Kyokushin
Suppleant	Mikael Nordström	Skellefteå Kyokushin

EM uttagningar i Kata

Söndagen den 21 mars hålls uttagningar till EM i kata. Shihan Michael Söderkvist håller uttagningarna på Stockholms Kyokushin mellan klockan 10-15, med hjälp av sensei Camilla Wigardtsson.

EM uttagningar i Kumite

Helgen 20-21 mars håller shihan Håkan Nygren squadläger och uttagningar till EM på Banzai i Göteborg. Träningen inleds på lördagen klockan 10.00. De som aspirerar på en plats i EM truppen måste närvara denna helg!

Träningsläger för shihan Howard Collins

Lördag 3 april kommer Shihan Howard Collins till Huskvarna. Intresserade medlemmar från andra SKK-klubbar är välkomna!

10.00 - 11.20 Kihon/Kata, 10-9 kyu
11.30 - 13.00 Kihon/Kata, 8:e kyu och högre

14.00 - 15.30 Kumite, 10:e kyu och högre
15.45 - (17.15) Shodan Preparation

Kumite/ matchträning i Klickersystemet

Lördagen den 13-mars, kl 14.30, Umeå Karate Klubb

Två herrklasser och en damklass, för att ge match träning inför RM. Alla kyokushin utövare som är intresserade är välkomna! Utöver norrlands klubbarna så har Gävle, Östersund, Sundsvall, Söråker och Härnösand fått personlig info och inbjudan till evenemanget. Hop-
pas det är många som håller på att förbereda sig inför RMet. För mer info om tävlingen, gå in på www.umeakarate.com



KÖP WKO KIHON & KATA VIDEO

Detta är WKO standard videos med Shihan Satoshi Yui 5 Dan som visar. Gjord i samarbete med bla Shihan Brian Fitkin och Shihan Howard Collins.

Video N1: Uppvärmning, Kihon, Idogeiko.

Video N2: Kata. Alla Kyokushin kata utom ura.

Betala 1200 SKR på konto FB 8147-1 983.073.907-5 samt ange namn och adress.

Nya erbjudanden från BUDO NORD's klubb-sida.

Öppna länken och ladda hem den senaste vårkampanjen som nu startar.

<http://www.sbisport.se/Club2376/Clubsidan.htm>

Deadlines

2004

2 april

7 maj

4 juni

SKK's Kansli

Box 12090
402 41 Göteborg
Pg 9 84 92-2
skkansli@swipnet.se

Kalendarium

2004

Mars

- 13-14 mars Dan-preparationspass för brunbälten, GKK
- 20 mars Regionsträning, kata, Stockholm, kl 11-15
- 20 mars Regionmöte, region Öst, Stockholm kl 15.00
- 20-21 mars Nationell kumite squad, Banzai, kl 10.00, inkl EM uttagningar i kumite
- 21 mars EM uttagning i kata, Stockholms Kyokushin
- 28 mars Kata squad Väst, GKK kl 11-16

April

- 3 april Träningsläger med shodan preparation för shihan Collins, Huskvarna Kyokushin
- 9-11 april Påskläger, Östersund
- 17 april Danish Open, Köpenhamn
- 24 april Regionsträning, kata, Stockholm

Maj

- 1-2 maj Nationell kumite squad, Göteborg, kl 10.00
- 8 maj Individuella RM, Göteborg
- 28-29 maj EM för juniorer och seniorer, Bulgarien

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