



Det ska börjas i tid, men det är aldrig för sent!

Med dessa visdomsord väljer jag att inleda den här berättelsen om min och min son Johans resa till Japan i början av april i år. Förklaringen till varför jag valt dem finner ni sist i texten.

Ett par veckors semester i anslutning till en tjänsteresa för min del gjorde det nu möjligt för mig att förverkliga min gamla dröm om att få åka till Japan och träna karate. Eftersom detta var en dröm också för Johan föll det sig naturligt att vi gjorde sällskap. En grovplanering av en tvåveckors rundresa med träning i olika dojos gjordes upp med hjälp av Shihan Söderkvist. Han hjälpte oss också med namn på kontaktpersoner och skrev ett rekommendationsbrev. Därefter skickade jag fax till alla Shihans och Senseis vid de dojos vi ville besöka och presenterade mig och Johan. Sedan var det dags att ge sig iväg och fredagen den 2 april lämnade vi Stockholm.

Flygresan till Japan blev en glad överraskning. Väl på plats i ekonomiklass straxt innan avfärden från Köpenhamn förklarar en flygvärdinna för oss att planet är överbokat. Hon frågar oss om vi kan tänka oss att flytta fram till business-class i stället. Gissa vad vi svarade? Där satt vi sedan och smorde kråset hela natten i bekväma fåtöljer med tillgång till filmer, spel och musik.

Om resan dit var bekväm så kändes tidsomställningen på sju timmar värre när vi var på plats. Det var tur att vi hade en helg på oss att anpassa våra kroppsklockor innan vi skulle ge oss i kast med första träningspasset i So-Honbu Dojo. På rekommendation av Shihan Söderkvist hade vi bokad rum via Internet på en enkel Ryokan. Det vill säga ett japanskt hotell där man sover på golvet.

Måndag förmiddag stövlade vi in på So-Honbu Dojos kontor i Tokyo och talade om vilka vi var. Shihan Tokujun Ishi hälsade oss välkomna och började med att bjuda ut oss på lunch. Efter den fick vi hjälp av en av sekreterarna på kontoret med att lägga upp en mer detaljerad resplan. Hon bokade också hotell åt oss på de platser vi skulle besöka och kontaktade varje dojo och informerade dem om när vi skulle komma. Snacka om service!

Medan den vänliga sekreteraren arbetade med detta tog Kumiko Sunagawa med oss på en liten sightseeing per tunnelbana och till fots. Hon började med att ta oss till Sosai Oyamas grav. Det var en mycket högtidlig upplevelse och många tankar for genom våra huvuden när vi stod där under lågmält prat. Eftersom vi hade tajmat in vår resa så väl med körsbärsblomningen så tog Kumiko oss också till en plats med mängder av blommande träd.



Åter i dojon fick vi titta på barnträningen, hälsa på alla barnen och fotograferas tillsammans med dem. Sedan var det äntligen dags att krypa i gin för det första träningspasset på japansk mark. Det kändes verkligen stimulerande och jag lovar att både Johan och jag plockade fram det där lilla extra som finns när det verkligen krävs. Vi var båda medvetna om att vi inte bara representerade oss själva utan också vår tränare Shihan Fitkin, Shihan Söderkvist som rekommenderat oss och Sverige. Det vill säga "svensk Kyokushinkai". Våra intryck av detta och övriga träningspass väljer jag att samla till slutet av den här reseskildringen.

Efter två dagars träning i So-Honbu dojo var det meningen att vi skulle träna hos Shihan Satoshi Yui i en annan del av Tokyo. Vi var dock förvarnade om att han för närvarande var utan dojo och sökte en ny. Det bekräftades av hans svenska hustru Ulrika som rekommenderade oss att stanna på So-Honbu dojo. Det ledde till att Johan fick delta i vad han upplevde som det hårdaste fys-passet han genomfört. I en form av Box-and-kick fick han träna stenhårt i två timmar med en mindre grupp som siktade på att ställa upp i All Japan Open senare i vår. Kumiko Sunagawa, 2 dan och vår guide ett par dagar tidigare dunkade nu luften ur Johan i en övning som mer eller mindre gick ut just på det. Det vill säga turas om att slå varandra i magen. Med perfekta slag i solar plexus fick hon honom att önska sig någon annanstans. Hennes syster Mika gick inte av för hackor hon heller. Att se henne spöa upp säcken efter två timmars hård träning var en upplevelse.



I So-Honbu Dojo. Från vänster Mika Sunagawa (1 Dan), Johan, jag, Shihan Ishi. Knästående Kumiko Sunagawa (2 Dan).

Den som är nyfiken på hur det ser ut på So-Honbu Dojo går in via den här länken: <http://55tank.com/Shinkyokushin-Sohonbu/>. Prova att klicka på de japanska länkarna så får ni fram bilder förr eller senare.



Jag och Johan med Shihan Masatoshi Maeda efter träningen i Osaka.

Från Tokyo fortsatte vi sedan med snabbtåg till Osaka för ett träningspass hos Shihan Masatoshi Maeda. Här blev vi upphämtade på vårt hotell och skjutsade till dojon som låg i ett höghusområde. Det var en liten dojo insprängd i en byggnad och med glasväggar åt tre håll. Någon dusch fanns inte. Här var det övervägande tunga svartbälten som vänligt men bestämt dunkade på oss i fightingen. När Shihan konstaterade att vi hade gis med Kyokushinmärkning och inte de nya med Shinkyokushin skänkte han oss var sin gi. Det var en verkligt fin gåva och det kändes nästan genant att ta emot dessa nya gis med utsmyckningar från höstens VM. Men, inte nog med det, efteråt blev vi bjudna på middag tillsammans med flera av de andra som tränat. När vi sedan skulle skjutas tillbaka till hotellet radade alla upp sig på trottoaren och tog farväl av oss med gemensam bugning och ett kraftfullt osu. Vilken VIP-behandling!



Från Osaka fortsatte färden till staden Kochi längst söder ut på ön Shikoku för att vi skulle få se 21st All Shikoku Open Karate Tournament. Huvudansvarig för dessa var Shihan Kazuo Miyoshi. På grund av arrangemangen här blev det dessvärre inget tillfälle till träning. Den VIP-behandling vi fått uppleva fram till nu fortsatte även här. Det var inte snack om att vi skulle sitta i publiken, utan vi placerades vid speciellt uppställda bord längst fram vid mattan tillsammans med Shihan Midori och andra höjdare. Vi serverades också te och lunch vid bordet. Allt för att vi inte skulle behöva gå ifrån och kanske missa någon bra match.

De tävlande var uppdelade i olika åldersklasser där de yngsta inte var mer än 5 – 6 år. Upp till 18-års åldern använde de skydd. De yngsta hade även huvudskydd och det var full kontakt som gällde för alla. Matcherna var av skiftande kvalitet, men det var ändå roligt att vara på plats och få uppleva stämningen. När det sedan kom till prisutdelning verkade det som om nästan alla fick pris. Här handlade det bara om stora pokaler och några var lika stora som de som de minsta deltagarna fick.

Från Kochi fortsatte vi sedan till Shihan Midoris dojo Kita Kyushu Dojo i Kokura på Kyushu som är den sydligaste av Japans fyra stora öar. Shihan hade redan i Kochi talat om för oss att han inte skulle vara på plats, utan vår träning leddes istället av Sensei Yoshida Tomikazu. Förutom två träningskvällar hann vi med ett fys-pass en morgon tillsammans med de fyra uchi-dechis som tränar där. De tränar mellan 09.00 – 13.00 sex dagar i veckan (söndag fritt) förutom att träna karate och vara instruktörer på kvällarna. Ska jag vara helt ärlig (och det ska jag ju) så deltog vi inte alla fyra timmarna. Anledningen var att vi togs ut på en guidad tur i staden av en argentinare som redan varit där som uchi-dechi flera gånger.

Från Kokura återvände vi sedan i riktning mot Tokyo för att ta oss till Yokohama. På vägen hann vi med ett stopp vid Universal Studios i utkanten av Osaka. Det var också en upplevelse. Bland alla attraktioner som finns där upplevde vi bland annat Terminator 2 och Spiderman i 3D. Det var verkligen häftigt och kändes hur äkta som helst.

När vi anlände till Yokohama sent på kvällen i hållande regn var Shihan Kimotos hustru på stationen och hämtade oss med bil för skjuts till hotellet. Det var ett hotell av det verkligen enkla slaget i närheten av järnvägsstationen och vi kunde inte annat än skratta när vi hörde det första tåget passera. Med sju spår omedelbart utanför fönstret och ständig trafik var det som att försöka sova mitt på banvallen.

Nästa dags eftermiddag körde vi två pass efter varandra. Det första ett vanligt och det andra ett som Shihan Masashi Kimoto anordnade bara för vår skull. Tillsammans med en av sina instruktörer fick vi ett eget pass med fightingtekniker och kata. Därefter bjöd Shihan ut bara oss två till en liten privat familjerestaurang i ett villaområde där vi åt så vi höll på att spricka. Vilken gästfrihet!



Johan fightas mot Shihan Masashi Kimoto i Yokohama



Vad tyckte vi då om den träning vi fick vara med om i på de olika ställena? Jag kan inte påstå att träningen skiljde sig så väsentligt mycket åt jämfört med den på hemmaplan. (Och det hade vi väl heller inte förväntat oss). Några saker är dock värda att notera: Den inledande uppvärmningen var i stort sett identisk överallt och var inte särskilt långvarig. Det ägnades inte mycket tid till kata och kvalitén var lägre än hemma. Förutom grundtekniker så var det i huvudsak fighting som gällde och här var de desto bättre. Efter träningen tar alla varandra i hand och tackar, varefter alla hjälps åt med att sopa och krypandes på knä våttorka golvet med trasor. När jag jämför vår dojo i Stockholm med de vi besökte så har vi det väldigt lyxigt hemma. De dojos där vi tränade var mindre och om det över huvud taget fanns dusch så var det bara en. Men allt detta bortsåg vi ifrån. Vi stortrivdes varje svettig minut i alla dojos.

Förutom karateträningen så fick vi ju se och uppleva en del av Japan också. Det ledde bland annat till de här frågorna som vi ställde oss och som vi inte har fått något svar på.

Varför går så många japaner omkring i alldeles för stora skor? De är ju på väg att kliva ut dem för varje steg de tar. Varför står folk till vänster i rulltrapporna i Tokyo men till höger i Osaka? Hur kan det vara så rent i Tokyo när det är stört omöjligt att hitta en papperskorg? Varför cyklar folk bland fotgängarna på trottoarerna och varför har alla sadeln så lågt placerade att de nästan kör knäna i hakan när de trampar? Och, det underligaste av allt. Varför stod det en liten ask med kolbitar i hörnet i vårt hotellrum i Yokohama och en ask i hissen? Någon form av svartkonst eller något att knäpa på ifall man blir instängd då huset rasar vid en jordbävning?

Ja, så var det då förklaringen till de visa inledningsorden. Det är väl rätt klart för var och en att en upplevelse som denna naturligtvis är en väldig kick och inspirationskälla för framtiden för en ung 17-årig karateka som Johan. Men, det är heller aldrig för sent att göra en sådan här sak. Inte ens när man passerat 55-årsstreck. Även om styrka, smidighet och snabbhet inte är som förr så var detta en oerhörd kick för mig. En upplevelse som ytterligare stärkte mig i min uppfattning om att jag kommer att fortsätta med Kyokushin karate så länge jag någonsin kan.

Till sist vill jag och Johan på det här sättet framföra vårt stora tack och osu till Shihan Söderkvist för hans hjälp med kontakter och planering av vår resa.

Osu!



Jag och Johan framför Sosais grav i Tokyo



Träningsläger med sempai Martin Aparicio i Region Mitt

Under en intensiv helg i slutet av maj genomförde sempai Martin Aparicio ett tränings- och graderingsförberedande läge i Region Mitt.

Under två och en halv dagar hann vi med 9 långa och intensiva pass, inklusive en provgradering som inte stoppade klockan förrän efter 3h10 min när undertecknad släpade sig ut från dojogolvet efter den allra sista katan..

Ca 25 deltagare, med representanter också från Nyköpings Kyokushin i form av sempai Fredrik Eriksson med elev, deltog i lägret.

Vi gavs under inspirerande ledning möjlighet att förbättra våra grundtekniker, vår fightingstil och fighting spirit, inte minst under fredagens nattpass där vi klockan 03.00 satte igång med bl. a. ronder på mitz, mae keage upp och ner på bänkar och utfall och grodhopp och andra kyokushinklassiker som är bra för att öva upp uthållighet och tålamod...

Förutom träningen bidrar läger givetvis också till en fin gemenskap och kyokushinanda.

Tack sempai Martin för ett mycket bra läger!

/Anna Sohlberg
Uppsala Kyokushin

Danish Open 2004

Sverige har gjort det igen- rott i land ett guld, ett silver och ett brons i Danish Open Knock Down Championship. En åtta personer starkt trupp, med nye landslagscoachen shihan Håkan Nygren på plats och på bättringsvägen efter höftoperation, representerade SKK.

Med både veteraner, och i internationella sammanhang debutanter, i truppen visade Sverige upp en mycket stark front. Matcher vi minns är förstas finalen mellan Jimmy och Andreas, som antagligen börjar bli vana vid att ha avgörandet mellan sig, och sempai Vasilys match mot Micke Sahlin... Gammal är i vissa sammanhang också äldst! Likaså Daniellas oförskräckta insats mot välkända Veronika Stövetes som tog slut snabbare än vad som vad motiverat med utlag till Veronikas fördel redan efter första ronden.

Att shihan Håkan var på plats och supportade truppen tycker jag markerar en utmärkt nystart för landslaget. Som rapporterades i förra SKK-info finns nu under shihan Nygrens ledning nödvändiga förutsättningar att få fram ett ordentligt lag och laganda inom SKK-fighting. Stort tack för det shihan!

/Anna Sohlberg
Uppsala Kyokushin



Sumobrottning och mångkamp på ett soligt Djurgården.

Det är alltid en ära och fantastiskt lärorikt och nyttigt att få träna för våra Shihans. Vi som hade förmånen att få delta på Sommarlägret 18-20 juni, anordnat av Shihan Fitkin och Stockholms Kyokushin, fick tre härliga dagar med Shihan Brian Fitkin, Shihan Howard Collins och Shihan Lloyd Payne.

Vi var nästan 80 deltagare (77 stycken för att vara mer exakt tror jag) från Farum, Danmark, i söder till Skellefteå i norr med bältesgrader från 10 Kyu ända upp till 3 Dan. Vi fick träna mycket denna helg, bl.a. på Kata, Kumite och självförsvar. Dessutom var det gradering.

Graderingen inleddes redan på torsdagskvällen för de som skulle visa upp sina kunskaper och pröva för nya bältesgrader.

Efter den första gemensamma samlingen på fredagsmorgonen delades vi in i grupper efter bältesfärger. Kuro tränade med Chairō, Midori med Kiirō samt Ao med Orenji.

Efter fredagskvällens sista pass blev det ett febrilt sökande efter restauranger, pubar och krogar på söder som kunde erbjuda sittplatser, mat och TV med fotbolls EM-matchen mellan Sverige och Italien. Vi var ju, som sagt, ett 80-tal Karatekas som letade oss ut i kvällsvimlet på Stockholms gator o torg. Hur matchen gick? Ja, vad kan man säga? Har för mig att vi, efter många diskussioner, kom fram till att Zlatan satte 1-1 med en klockren "Tobi Kake Geri Chudan". Rätta mig gärna om jag har fel. (Diskussions forumet på SKK: s hemsida kan kanske vara ett bra ställe att dryfta denna fråga på?) Hur som helst går målet till historien.

Efter lördagens förmiddagspass tog vi oss ut till Djurgården och mötte upp framför Nordiska museet och gick i samlad tropp till Rosendals trädgårdar. Vi delade upp oss i ca 10 grupper med blandade bältesgrader och fick, under lättsamma former, prova på att agera matchdomare. En naturlig fortsättning på det som påbörjades under Påsklägret i år. (Ni som var med då kommer säkert ihåg det inslaget.) Jag, och jag tror många med mig, kommer nog aldrig mer att klaga på eller ifrågasätta kant- och huvuddomarnas beslut på tävlingar. Det krävs 100 %ig koncentration och fokus på matchen samtidigt som huvud- och kantdomare (eller heter det mattdomare?) måste vara uppmärksamma på flaggtecken och signaler. Kantdomarna måste vara tydliga och stötta huvuddomaren samtidigt som de måste vara diskreta och inte störa kombattanterna. Kepigt, minst sagt! Vill passa på att ge en eloge till alla våra domare!

Efter all seriositet under fredagens och lördagens träningspass var det mycket roligt med de efterföljande lekarna. Vi testade först på Sumobrottning i varje grupp, var för sig. För undertecknad var det inte första gången. Jag har viss rutin från Sumobrottning sedan tidigare. Tror det var 1982 sist, på ett läger i Åre med Shihan Söderkvist. J

Efter Sumobrottningen blev det tävling i mångkamp mellan grupperna. Vi fick bl.a. tävla i, förmodligen några av de kommande OS genarna: "Löpning tre på bredd" med personen i mittens högerben fastknuten i personen till högers vänstra ben och personen till vänsters högra ben. "Löpning som travekipage" med en löpare som håller i bältet på framförva



rande "häst" samtidigt som han bär en "kusk" på ryggen. (Suveräna beskrivningar av tävlingsmomenten, eller hur? – solklart för alla som var där.) Det blev totalt sex tävlingsmoment med olika svårighetsgrad och ett av lagen vann samtliga grenar! Rena rama tennis-siffrorna 6-0! En förkrossande seger! (Upplagt för diskussioner på SKK:s hemsida igen?)

Efter dagen på Djurgården styrde vi åter kosan mot söder och Stockholm Kyokushins Dojo. Efter samlingen delades vi upp i bältesfärgsgrupperna igen och fortsatte inomhus-träningen. Kvällen avslutades med att hela gruppen hade en gemensam fikastund. Helt perfekt för att i avslappnade former prata och umgås med de man ej träffat på länge, och för att knyta nya kontakter och få ännu fler Kyokushin vänner.

På söndagen smög sig sakta nervositeten på för de som under torsdagen provat för gradering. Efter en härlig Box n' kick genomkörare var det så dags för gemensam samling och upprop för de som skulle gå vidare i sin gradering och fightas. Efter graderingskumiten fick vi (med vi menar jag hela Kyokushinsverige) bl.a. tre nya Shodan innehavare. STORT grattis till alla som graderade upp sina bälten och ett extra grattis till våra nya Yudansha. Det är tufft (på snudden till, nästan, omänskligt tufft tycker jag, undertecknad, personligen) att gradera till svart bälte inom Kyokushin. Och precis som Shihan Brian Fitkin så noga och tydligt påpekade under avskedstalet så är alla som innehar svart bälte i Kyokushin så väldigt väl värda sina grader. Kyokushin Yudansha är en mycket speciell samling oerhört duktiga och kompetenta karateutövare. Det är ett privilegium att få uppleva svartbältesgradering på nära håll. Oavsett bältesgrad och tidigare erfarenhet. Osu.

Hela sommarlägret präglades av en hjärtlig, öppen och familjär känsla. Shihan Fitkin fick oss alla att känna oss välkomna till Dojon och lägret. Alla skötte sig bra och höll god ordning. Det är, som Senpai Karin påpekade, oerhört viktigt att alla lägger manken till och håller ordning på sina prylar. Tänk om alla deltagare lägger en t-shirt på golvet i uppehållsrummet. 77 st. t-shirts slängda omkring i Dojon skulle ge ett oerhört rörig och stökigt intryck. Alla hjälptes åt på ett föredömligt sätt men jag vill särskilt uppmärksamma och tacka Senpai Karin och Senpai Nina för att ni tog hand om te- och kaffekokning mm. och med varsam hand delegerade städuppgifter.

Trots Shihan Brians påminnelse om att vi inte skulle glömma och lämna kvar saker efter lägret, tex. skor, så finns det ett par, förmodligen tjej tränings skor, kvar på skohyllan i Dojon. Dessutom tror jag att det blev kvarglömt fler saker bl.a. en luftmadrasspump. Kontakta Shihan Fitkin om du saknar något.

Tack till Shihan Collins och Shihan Payne och ett extra stort tack till Stockholms Kyokushin och Shihan Fitkin för ett suveränt Sommarläger 2004!

Jag tar mig friheten och säger från oss alla som var med:

Shihan ni Domo arigato gozai mashita!

Tony

Skellefteå





Kyokushin EM, Plovdiv Bulgarien

Tidigare i höst fick jag veta att ett squادلäger med fighters från hela Sverige skulle hållas i Banzai Karate Kai. Lite senare fick jag veta att squadlägret skulle vara ett uttagningsläger för utövare som skulle representera Sverige i Europamästerskapen, i Plovdiv, Bulgarien. Detta var något stort och väldigt lockande. Att få representera Sverige i ett stort mästerskap var något som inte fanns i min erfarenhet dittills och jag tyckte att det skulle vara inte bara ärofullt utan inspirerande och kul också. Speciellt eftersom vi i Sverige har ett så brett utbud av bra och erfarna ledare. Dessutom är de svenska utövarna som tävlar mycket duktiga och trevliga personer att umgås med.

Uttagningslägret gick bra (bortsett från en liten skada jag ådrog mig på benet och en till vid ett senare squadläger även i min fot) och efter en dryg vecka får jag ett samtal från landslagstränaren Shihan Håkan Nygren där han förklarar att jag är uttagen till EM samt att jag ska ställa upp i Danish OPEN samma vår. Det kändes otroligt kul att höra och fokuseringen på träningarna blev ännu mera seriös och intensiv.

Äntligen var det dags. Att åka ner till Bulgarien och träffa ledningen från SKK samt landslaget och många av Europas bästa fighters och Kata tävlande. Innan själva tävlingen kändes det ganska pirrigt och något nervöst. Jag gick och funderade mycket på hur duktiga motståndarna var och hur hård konkurrensen vara. Jag pratade en del med Shihan Nygren, Shihan Fitkin, Shihan Söderkvist samt med några av våra svenska tävlande. Mest med Sensei Johan Isberg och Sempai Lotta Kronåker eftersom jag visste att de hade längst erfarenhet i sådana här sammanhang.

När det väl var dags för tävling så var det ungefär som i andra tävlingar jag deltagit. De två största skillnaderna var att de tävlande var bättre än många jag sett och mött förut samt att tävlingen i sig var större deltagarmässigt. Därav de långa väntetiderna tills det blev dags för match. Tyvärr förlorade jag i första matchen. Jag mötte en kille från Georgien och matchen var mycket jämn tyckte jag. Men de sista så viktiga och avgörande 30 sekunderna av varje förlängning lyckades han antagligen imponera på domarna mer än vad jag gjorde. Matchen slutade inte förrän vi båda var ganska trötta, särskilt eftersom vi gick alla förlängningsperioderna. Till slut dömde majoriteten domare till hans fördel och mitt EM tog slut redan där. Att förlora kändes tungt men besvikelsen var inte allt för stor ändå. Det kändes inte helt misslyckat med tanke på att jag inte kunnat förbereda mig till 100 % inför detta mästerskap pga en del skador. Jag kände att jag gjorde en skaplig insats ändå. För min del kommer det förhoppningsvis många fler EM och ännu större tävlingar i framtiden. Så detta var bara en värdefull och kul erfarenhet som jag kommer ta med i kommande tävlingar. Till dess: ha det bra och njut av sommaren.

Shaban Shipoli



Sensei Johan Isberg



Sveriges nye landslagscoach, shihan Håkan Nygren

Kyokushin EM Plovdiv, Bulgarien 2004-05-29



Stort grattis till sensei Camilla som graderade till yondan, högst graderade kvinnan i vår organisation!



Tameshiwari, här supetungviktarna



Den svenska truppen - Shaban Shipoli, Maria Stensson, Johan Isberg, Lotta Kronåker, Andreas Almén, Jimmie Collin



Alltid ett elände att sy på nummerlappen på gi jackan...



Kyokushin EM, Plovdiv Bulgarien

Sverige representerades i år av en trupp bestående av fyra fighters samt två deltagare i kata. Truppen var sammansatt av såväl tävlande med rutin från flertalet större mästerskap som av debutanter i dessa sammanhang. Ny för året var även landslagets coach, Håkan Nygren. Tävlingarna höll en hög standard, och bjöd på många överraskningar. Det dök upp en del nya namn, som med all säkerhet kommer att återfinnas på resultatlistorna under många år framöver, men även beprövade fighters fanns med på prispallarna. För Sveriges del var en bra tävling, då truppen åkte hem med tre pokaler i bagaget. Lägg därtill en mycket prestigefylld gradering.

Årets Europeiska Mästerskap i Kyokushin Karate hölls i år i Plovdiv, Bulgarien. Sverige representerades i kata av två rutinerade deltagare, Johan Isberg från Östersund och Lotta Kronåker från Stockholm, båda med medaljer att försvara från föregående års EM. Maria Stensson från Göteborgs Karate Kai deltog i damernas tungvikt. En av de två manliga mellanviktarna har varit med i dessa sammanhang tidigare, Jimmie Collin från Banzai i Göteborg, medan Andreas Almén från Linköping Kyokushin Center debuterade i större sammanhang. Debuterade gjorde även Shaban Shipoli, även han från Banzai, som tävlade i herrarnas tungvikt. Collin och Almén är båda rutinerade fighters, med stor respekt för varandra. De har mötts flertalet gånger under de senaste två åren, och det var den svenska förhoppningen att de skulle slippa ställas mot varandra även i detta mästerskapet, i alla fall inte förrän i en eventuell final.

Tävlingsdagen inleddes redan klockan åtta på morgonen, med de båda kataklasserna parallellt. Allteftersom tävlingarna fortskred fylldes läkaren på allt mer. I såväl dam- som herrklassen var det många bekanta namn i starfältet. Som vanligt dominerades katan av de forna öststaterna, dock med svenska uppstickare. Herrarnas prispall kom att se exakt likadan ut som föregående år, med dubbelt ungerskt i toppen och med Johan Isberg som bronsmedaljör. På damsidan vann rumänskan Anca Wallmen även i år, Lotta Kronåker upprepade resultatet från föregående år med en silverplacering och med ungerskt på tredjeplatsen. På prispallarna stod rutinerade tävlande, men starfälten dominerades av en ny generation tävlande som kommer att bli farliga motståndare kommande tävlingar.

Så snart katan var klar tog kumiten vid. Damernas klasser fick inleda fightingen. Det blev en lång väntan för det svenska deltagarna. Maria Stensson gick in i tävlingen i andra omgången då hon i lottningen blev seedad i första. Herrarnas mellanvikt lottades om under tävlingsdagen vilket gjorde att det drogs ut på tiden och det blev en helt ny startordning. Detta innebar en mycket lång väntan för både Collin och Almén, som fick värma upp både två och tre gånger. Först ut var Andreas Almén som fick möta Bulgariens Dimitar Karailiev. Almén jobbade bra men hade lite svårt att komma igång. Den längre bulgaren försökte utnyttja sin räckvidd mot den kortare svensken. Almén har tunga lowkicks och för publiken såg det ut som om han hade sin motståndare slagen, eller rättare sagt sparkad. Till mångas stora förvåning gick matchen på domslut till Karailiev, istället för förlängning som förväntat. Det var besviken svensk som klev av mattan, och den allmänna åsikten var att han blev bortdömd. Karailiev fick dock lida av Alméns lowkicks även i sina senare matcher.

Jimmie Collin gick i sin första match upp mot Bert Yanssens från Belgien. Collin har deltagit i flera större mästerskap, senast i VM i slutet av förra året, men aldrig lyckats ta sig ända fram till pallen. Det var svensken som dominerade och drev matchen med sina effektiva slagserier och hårda lowkicks. Det var också hans lowkicks som gav honom segern i matchen, en serie välriktade sparkar tog slut på belgarens högra ben. Poäng, och därmed seger till Jimmie Collin.

Första svenska match i andra omgången stod Maria Stensson för. Årets viktklasser för damer hade lagts om, vilket rent praktiskt innebar en något mindre tungviktsklass än vad vi sett under de senaste åren. Detta innebar också att en del av de fighters som tidigare varit med och tampats om topplaceringarna nu kunde tävla i mellanvikten istället för tungvikten, som tidigare. Stensson mötte ukrainska Olha Yurchenko i denna match. Hon började något avvaktande för att känna lite på sin motståndare, för att sedan accelerera i tempo. Yurchenko höll Stensson ifrån sig med raka sparkar mot magen, vilket innebar för svenskan att det var svårt att komma in och utnyttja sitt bästa vapen, sina tunga lowkicks. Efter två förlängningar och en över lag jämn match gick dock



segern på domslut till ukrainskan. Samtidigt i andra änden av hallen gick Shaban Shipoli sin första match mot Levani Mtchedlishvili från Georgien. Det blev en mycket jämn match där båda killarna både gav och tog, och den satte bådass kondition på prov. Matchen gick till två förlängningar och domslutet kunde gått åt båda hållen. Domarna gav dock en arbetsseger till den georgiske fightern. En mycket stark svensk insats av Shipoli, och vi kommer säkerligen att få se mycket mer av honom.

Julius Klaukus blev näste motståndare för Jimmie Collin. Efter en relativt jämn ordinare matchtid, ökade Collin pressen på den litauiske motståndare i förlängningen, tillräckligt för att ge honom segern. Denna seger tog honom till kvartsfinal, där han mötte Christian Christiansen från grannlandet Danmark. De möttes senast i Danish Open där Collin vann över dansken. Collin hade under dagen sagt att han hade svårt att tända till ordentligt och det skulle visa sig i denna match. Dansken gjorde en mycket bra match och hade spirit för dem båda. Det blev en intensiv match med högt tempo. Sekunderna innan slutsignalen fick Christiansen in en klockren lowkick. Collin var tvungen att ge sig och matchseger till dansken.

Sammanfattningsvis bjöd dagens tävlingar på bra matcher och ett väl arrangerat mästerskap. Det är inte bara på katasidan det håller på att ske ett generationsskifte, utan även på fighting sidan. Många av de stora namnen saknades, några till följd av skador, andra till följd av "pensioneringar". Det är dock många nya namn som pockar på uppmärksamhet, däribland danske Christiansen som tar klivet upp på prispallen. Shaban Shipoli och Andreas Almén kommer att ha mycket mer att hämta på de internationella tävlingsarenorna, och även Jimmie Collin och Maria Stensson har mycket kvar att ge. Coach Håkan Nygren har påbörjat ett enormt arbete med att bygga upp ett landslag. Detta är naturligtvis fortfarande i sin vagg, men det kommer att ske stora förändringar i landslagets träning och organisation under det kommande året. Det finns ett stort underlag att arbeta med i Sverige och det finns många duktiga fighters som aspirerar på en plats i landslaget. På kata sidan är det dock inte lika väl underbyggt, men ansatser har gjorts för att lyft fram fler tävlande även i kata.

I samband med EM hölls också en internationell svartbältesgradering. Sensei Camilla Bolin, Stockholms Kyokushin, ställde upp för gradering till yondan (4 dan), tillsammans med två bulgarer till samma grad och en belgisk shodan-aspirant. Till vår stora stolthet och glädje var sensei Camilla den enda som klarade sin gradering. I och med detta är hon numera inte bara Sveriges, utan världens högst graderade kvinna inom vår organisation. Stort grattis! Hon medverkade även som domare under helgens tävlingar, det gjorde även Naser Ghanbari från Umeå.

Den svenska delegationen bestod av:

Shihan Howard Collins
Shihan Brian Fitkin
Shihan Michael Söderkvist, country representative
Shihan Håkan Nygren, coach
Shihan Attila Mezaros
Sensei Naser Ghanbari
Sensei Camilla Bolin
Sensei Johan Isberg
Senpai Lotta Kronåker
Jimmie Collin
Maria Stensson
Andreas Almén
Shaban Shipoli



Svenska placeringar:

Lotta Kronåker, kata damer, 2:a plats

Johan Isberg, kata herrar, 3:e plats

Maria Stensson, tungvikt damer, delad 3:e plats



Rapport från tränings- och graderingsläger i Luleå med Shihan Fitkin

Ett drygt 30-tal förväntansfulla karatekas från Kiruna, Lycksele, Skellefteå och inte minst Luleå tog vara på tillfället att få träna för den mycket välmeriterade och framgångsrike tävlingsfightern Shihan Brian Fitkin lördag till söndag 22- 23 maj.

Det är alltid en ära att få träna för Shihan Fitkin som redan 1969 tränade för Sosai på Honbu Dojo i Tokyo och sedan 1974 instruerat på Stockholm Kyokushin Karate Klubb. Noterbart är att förutom alla priser och utmärkelser för sina framgångar som fighter under 70- talet fick Shihan även under sitt första år i Japan utmärkelse för att han var den elev som varit flitigast med flest träningstimmar!

Lägret i Luleå denna något kyliga och regniga helg (Vi som tränat i Luleå vid tidigare tillfällen välkomnade lite kyligare luft då det brukar bli rejält "varmt å mysigt" i Luleå Dojon) inleddes 09.00 med kihon för nybörjare, moon- och 10 – 9 Kyu graderade. Därefter var det dags för 8 Kyu – 2 Dan gruppen att under en och en halv timme träna kihon- hand tekniker och det i olika dachi. Efter en välbehövligh lunch var det så åter dags för de yngre samt nybörjar och 10-9 Kyu eleverna att bl.a. träna Kata.

8 Kyu – 2 Dan graderna fortsatte sedan att träna olika geris i kihon och kata, bl.a. Sanchin no kata, och Pinan sono san. Därefter fick bältesfärgerna midori, chairo och kuro ett extra en och en halvtimmes välbehövligh kata pass. Den gruppen fick bl.a. träna på Gekesai sho och Saiha.

Klockan 18.00 satte Shihan in en CD i stereon och vred upp volymen rejält och fick oss alla, från nybörjarjunior till Nidan graderad, att fullständigt ge järnet i ett mycket uppskattat Kick n' Box pass. Vi fick jobba hårt med både mittsar och hantlar under denna tränings-späckade lördags sista träningspass. Shihan fick några välbehövligh minuters "rast och vila" i det tajta schemat mellan passen och undertecknad förundras åter igen över alla välmeriterade instruktörers förmåga att alltid ha välplanerade och intressanta träningspass med studenter av olika bältesgrader i huvudet utan att, som jag själv, behöva "fusklappar" för att komma ihåg vilka bältesgrader som skall göra vad.

Under söndagen genomfördes bältesgraderingar och Daniel från Luleåklubben erhöill välförtjänt sin efterlängtade 3 Kyu grad. Luleå klubben fick även fyra nya 9 moon, två 10 kyu, ett blåbälte samt två gulbälten. Stort grattis till er alla!

Nämnas bör också att Jonas från Kiruna körde ensam de 35 milen till Luleå, enkel väg, och Barbro från Lycksele körde 30 mil enkel väg, också hon ensam, för att träna för Shihan denna helg. Osu Jonas och Barbro! I Skellefteå lastade vi in 13 personer i tre bilar och körde de 13 milen upp till våra Kyokushinvänner norrbotten.

Vi vill särskilt rikta ett stort tack till Shihan Fitkin för alla härliga träningspass! Det var ett mycket inspirerande träningsläger och gav mig (och alla som deltog) en rejäl och välbehövligh "kick in the..." för att komma igång rejält med träningen igen! Det är alltid väldigt kul och intressant att få höra Shihan berätta om skillnader i träningen i Japan v/s Europa, hur det var att träna för Sosai och om upplevelserna på Honbu "in the early days".



Det var också mycket inspirerande att lyssna på Shihan när han berättade och förklarade för nybörjar/junior/10-9Kyu gruppen om vikten att ha tålmod med träningen. Att ha tålmod och nöta in tekniker, att ha tålmod att åka iväg till Dojon och träna fast det ibland kan kännas som om man inte riktigt har tid. Och när man utvecklar tålmodet i träningen utvecklar man samtidigt sitt tålmod i övrigt. Att ha tålmod när man står i någon kassakö för att betala då man kanske tycker att någon kund som står framför en i kön tar för lång tid på sig i kassan osv. Det är sådana påminnelser som jag själv, undertecknad, behöver om och om igen.

Domo arigato Shihan.

Ett stort tack också till Luleå Kyokushin Karate med Fredrik och Daniel i spetsen för ett välplanerat, trevligt och intensivt läger. Besöket på thairestaurangen var kronan på verket och inramade lördagskvällen perfekt!

Ett stort domo arigato till alla från Skellefteå Kyokushin
Tony Asserholt

Karate träning i Sverige kontra träning i Chile

Under våren har Nyköpings Kyokushin haft en chilensk Kyokushin-utövare tränande hos sig. Undertecknad bad honom skriva ner lite tankar kring träning här i Sverige kontra träning i Chile. Nedan följer Germán Castillos ord (på engelska dock).

Maybe are not a lot of differences on training between my dojo and here because we practice the same Karate Style, but pointing to them, as I told you when we talked, I think that the swedish training is more focus in "technic" and we more in "combat training". I think is very nice to train here because this helps me to meet people and learn new stuffs about different cultures for me. Our trainings in Chile are of 90 mins. with about 45 mins of warm up. Almost in every class we do the "Kihon Geiko" because those are all the basic technics for the Kyokoshin Karate and never have to be forgotten. Then we do some "Hido-geikos" the basic movements that here you practice a lot (at least in Fredrik´s Dojo). After that we do some combat techincs with a partner or alone and then the Katas. Saturdays are called the "techninc days" because is when my Sensei is very focus on each one techninc. Also sometimes on saturdays we do our training outside the dojo (a beach, park, etc).

Is very weird for me to train in a "touch fight mode". In Chile we are "classic Kyokushin fighters" so we each other tougher but controlled at the same time until the partner says Osu! or that is too tough). I think that is fine to take care about the body health but karate has to have contact I think. Maybe here are not a lot of thieves or bad people on the streets but in Chile are, not much but you have to walk focus, so the karate give us an advantage and we have to know how to hit, block or avoid the hits and also know how it feels of being hit. I just have been here for two months and I haven´t trained so much (just the days that we have training) to have like a completely idea of how it is taken the karate here. I like it anyway. I like how is Kyokushin, the life form etc.

www.kyokushinantofagasta.tk

Germán Castillo



För mer info: <http://kyokushinkarate.skelleftea.org>

Infot tar sommar-
uppehåll! Tillbaka
i augusti igen.
Skicka in ert ma-
terial senast 13
augusti!
Deadlines för
hösten:
13 augusti
17 september
15 oktober
12 november
10 december
Trevlig sommar!

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

Kalendarium

2004

- 24-27 juni Danska sommarlägret
20-24 juli Ungerska sommarlägret, mer info på
 www.stabilitas-sport.hu
27 november Welsh Open, för mer info se hemsidan

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