



EKO instruktörläger i Ungern 21-24/10/2004

44st tränande från bl a Danmark, Belgien, Frankrike, Stor-Britannien, Lettland, Litauen, Polen, Bulgarien, Kroatien, Ungern samt Sverige genom undertecknad hade hörsammat EKO's inbjudan till ett instruktörläger. Av dessa var 4 tjejer och resten killar. Shihan Howard Collins, shihan Brian Fitkin, shihan Furko Kalman samt shihan Satoshi Yui delade med sig av sin kunskap om tekniker, pedagogik mm.

Tanken med helgen var att få enhetlighet inom kyokushin i Europa, att få förståelse om att kyokushin består av kumite, kata samt kihon, att budo-etiketten är grundläggande samt att deltagarna skulle lära känna varandra och därigenom stärka gemenskapen.

Hotellet är belägen uppe på berget i Budapest. Om det inte hade varit konstant dimma hade vi haft en otrolig vacker vy. Trots namnet sporthotell fanns det ej någon stor träningshall utan vi fick träna i en mindre aerobics-hall och i en konferenslokal med parkettgolv. Mest anmärkningsvärda var dock kosten med tanke på att vi var idrottare. Tänk er att vara ständigt småhungerig, det triggas upp känslorna. Själva arrangemanget var i övrigt bra gjort. Vi möttes upp på flygplatsen, blev vänligt bemötta, höll tiderna samt fick ut mycket både träningsmässigt som socialt.

Torsdagen var resdag och vi samlades på kvällen för en gemensam middag. Träningen började kl 06.00 på fredagmorgon med japan-inspirerad uppvärmning av shihan Kalman. Shihan Fitkin tog vid och han gick igenom flertalet av fotställningarna.

Efter frukosten delades vi i två grupper; sandan-godan samt kuy-shodan. I gruppen sandan-godan gick vi igenom basteknikerna under ledning av shihan Collins och shihan Fitkin. Fokuset var på fotställningar och därigenom på vår kroppshållning och hur vi använder fötterna vid framflyttning. Vi fick hitta det naturliga flödet när vi gjorde diverse tsuki, uke och geri.

Efter lunchen tog jag en 2h promenad tillsammans med några av danskarna. Vad vi såg? Skog, en liten affär samt en mycket dimmig vy.

Eftermiddagspasset tillägnades mycket till det naturliga flödet. Shihan Yui påpekade flertal gånger om skillnaden mellan tävlingskata, graderingskata samt japansk inspirerat den "naturliga" katan. Han önskade att vi återgick tillbaka till grunden gällande kata, dvs att använda katarträningen för att göra oss duktiga i kumite. Under hans ledning gick vi igenom tai kyoku sono ichi-san samt pinan ichi. Därefter arbetade vi igenom bunkai på pinan ichi-san, vilket var roligt.

Lördagmorgon kl 06.00 fick shihan Fitkin oss igång med en kick&box inspirerad uppvärmning. Därefter tog shihan Kalman vid och vi gick igenom sanchin no kata samt tensho.

Jag tog lärdom från fredagens frukost och var ute i god tid för att få i mig ätbart innan frukosten tog slut.

Förmiddagspasset blev intensivt med shihan Fitkin och shihan Collins. Båda uppmanade oss att hålla fokus på varje teknik inklusive vändningarna, att se till att varje steg och teknik var stark. Vi gick igenom alla pinan-katorna och fortsatte vidare på tsuki no kata, yantsu och seienchin. Det var många bra diskussioner mellan shihans och deltagarna.



Innan sista passet levererade jag en svår fråga till Ulrika-san. Jag önskade en översättning på svenska ordet bra. Efter mycket diskussioner fick jag reda på att jag kunde använda "yokojata" om någon gör bra ifrån sig på en tävling. Även "omai" och "jozu" kunde användas för att säga om någon är bra.

Sista passet var som första – gemensam. Shihan Fitkin höll i en krävande och rolig uppvärming. Temat på passet blev ippon kumite med shihan Collins. Träningen avslutades med diverse styrkeövningar med shihan Fitkin. Innan fototillfället diskuterade vi att karate är budo och med den bör vi agera enligt budons principer, dvs visa respekt. Alla shihans tyckte att vi höll en bra teknisk nivå.

Självklart hade vi ett sayonara-party med diverse tal, utdelning av diplom och presenter samt intressant mat och trevliga diskussionssamtal. Roligaste under hela helgen var den positiva feedbacken vi fick samt att få träffa likasinnade.

Osu
;-D Virpi (virpi.is@home.se)

Träff bara för tjejer inom kyokushin med hjälp av medel från Handslaget

Riksidrottsförbundet har via Svenska Budo- och Kampsportförbundet tilldelat SKK medel för bl a tjejverksamhet inom vår stilorganisation. Inom kyokushins projektgrupp (Antoni Matacz, Mikael Andersson, Lotta Kronåker samt Virpi Alajarva) beslöts följande den 22/9 gällande tjejaktiviteten: Ha en storträff för att diskutera hur tjejverksamheten kan genomföras inom kyokushin. Medel kan användas till att utjäma kostnaderna i samband med träffen, typ resebidrag. Fördela arbetet mellan flera tjejledare. Målet är att ha en tjejdag på varje klubb.

Lördagen den 22 januari 2005 kommer vi att träffas i Uppsalas dojo.
Alla som är intresserade oavsett grad är välkomna. **Anmälan senast 15 december!**

Jag föreslår följande agenda:

11.00-13.00 träning

Lunch

14.00-17.00 diskutera diverse hjärteämnen samt fundera på vad vi vill göra framöver

18.00-19.00 annan aktivitet, t ex Laserdome

20.00 middag samt fortsatta diskussioner

Resebidraget kommer att betalas ut i efterskott mot uppvisandet av kvitto eller reseräkning.

För att uppnå målet och förutsatt att vi är överens om att anordna tjejdagar på "alla" klubbar inom SKK under våren 2005, får vi fundera på vilka som kan och vill ställa upp på att instruera på andra klubbar.

Fundera också på om ni kan vara med i uppvisningsgruppen (både killar som tjejer). De två/tre grupperna ska åka runt till olika städer för att visa hur stark kyokushin är □
SKKs ordförande, sensei Mikael Andersson håller i uppvisningsgruppen.

Ödmjukast och Osu
;-D Virpi
virpi.is@home.se mobil 070-6000 554



Kumiteläger med sensei Michael Thompson den 30-31 oktober 2004 (region väst)

Ca 40st tränande från Gävle, Huskvarna, Kristinehamn, Stockholm, Örebrox2 och Skövde hörsammade IF Skövde Karate Kais inbjudan, till flera svettiga träningspass, med sensei Michael Thompson 4 dan influgen från Dublin.



Första 2-timmarspasset innehöll taktiskt tänkande, mycket fotarbete och hur vi kan utnyttja kraften som uppkommer i samband med förflyttning. Sensei Michael fick påpeka flera gånger att varje övning och teknik vi gjorde skulle vi använda vår fantasi och ha själva kampen som målet. T ex kunde en hiza geri användas som knäuppdrag vid uppvärmning, men sedan skulle vi fokusera tekniken mer in i centrum samt utnyttja kraften från höftena. Vi startade passet med att jabba framåt, bakåt, höger och vänster i lokalen. Då vi hade lärt oss att förflytta oss mer explosivt lade sensei Michael på flera kombinationer.

När sensei Michael var nöjd med vår prestation parades vi ihop två och två. Därefter började en kampdans där båda parterna fick jobba lika aktivt.

Vis från vårens läger beställde vi maten till dojon. Därav fick vi en hel timme att smälta maten på, vilket var behövt.

Innan lördagen sista pass fick flertalet utsocknes karatekas tejpa sina ömma fötter, då Skövdes dojogolv är ett riktig gymnastikgolv. □ Vi gick över att parvis göra mitsövningar. Teknikerna byggdes på hela tiden med flera roliga kombinationer. Sensei Michael påpekade flera gånger att även mitshållaren ska jobba aktivt, dvs att det inte bara är att hålla i mitsen, utan att också ge motståndskraft i själva hållandet. Detta innebar full fokus hela tiden, dvs ingen vila.

Sensei Michael peppade oss att jobba snabbt och lagom hårt, samt att hitta tekniken och viljan att fortsätta. Alla gav verkligen järnet och sensei Michael var mycket nöjd med tempot. Sista 20 minuterna varvade vi ned med härlig strechning.

Kvällen avslutades i en thailändsk restaurang med diskussioner om karate, livet och bara allmänt prat.

Hälften av deltagarna stannade till söndagen. Med öm kropp och för "utsocknes" även ömma fötter antog vi utmaningen att öka takten. Sensei Michael övergick till mer kontringskombinationer och vi fortsatte med att jobba med explosiva förflyttningar och snabba tekniker. Kroppen värkte, men då träningen var rolig, höll alla både fokus och humör på topp. Söndagspasset innehöll även flertal lätta matcher där teknik premierades. Sista 20 minuterna varvade vi ned med underbar skön strechning.

Tack till alla er som tog er tid att komma till Skövde. Vi lovar ett nytt läger till våren 2005!

Osu sensei Virpi m fl
IF Skövde Karate Kai

Glöm inte bort att skicka in resultatlistor, lägerverksamhet och annat ni vill ha med i SKK's verksamhetsberättelse för verksamhetsåret 2004. Skicka in det till skinfo@kyokushin.se senast den 1 december!



KFUM Uppsala Kyokushin Karate firar 20-års jubileum!

Helgen den 9-10 oktober firade KFUM UKK 20 år som kyokushinclubb i Uppsala. KFUM UKK bildades den 13 mars 1984 av ett 20-tal högre graderade karatekas som ville fortsätta träna kyokushin efter att deras tidigare klubb gått över till en annan organisation. Målsättningen med den nya klubben var och är fortfarande att KFUM UKK ska vara en ideell och demokratisk organisation. Shihan Howard Collins, som redan från starten har stöttat klubben var förstås en självklar gäst, som alltid är lika uppskattad.

Lördagen inleddes med ett uppskattat pass för orangebältena och fortsatte sedan med ett pass för resterande delen av färgskalan. Sempai Fredrik Eriksson, tidigare UKKare, gästade oss under helgen. Passet inleddes i rivstart med en uppvärmning som innehöll mycket sparkar, konditions- och styrketräning. Efter den saknade ingen svettdroppar i pannan. Passet fortsatte sedan med intensiv kihonträning, under vilken shihan betonade hur viktigt det är med viljan för utföra bra karate särskilt då kroppen är trött. Fokus låg på de tekniker som utgör grunderna i kyokushin. Mot slutet av passet delades gruppen efter grader och kata utfördes i ett raskt tempo. Passet avslutades med kombinationer i kumitedachi varvat med diverse styrkeövningar.

Efter en välbehövlig dusch hölls 20-års jubileumsfesten på Norrlands nation i Uppsala. Där avnjöts en tre-rätters middag med flera tal och anekdoter från den första tiden efter klubbstarten. Det unika med festen var att så många "gamla" och "nya" karatekas var samlade och hade möjlighet att utbyta erfarenheter. Av detta lärde de "nya" sig att karaten förblir en del av livet även då man blir mindre aktiv.

På söndagen hölls ett pass för 6:e kyu och uppåt med mer inriktning mot kata och högre grundtekniker. Detta fick även sätta punkt för detta jubileum och vi på UKK ser fram emot många fler år av träning och nya jubileum.

Tomas och Ann, Uppsala Kyokushin

Nationell squadträning



Shihan Håkan Nygren höll lördagen den 18 oktober en nationell landslags squad i Uppsalas dojo. Ett 40-tal fighters från ett flertal olika klubbar kom åkande för att delta i träningen. Shihan har lagt mycket fokus på förflyttningsträning, ett fokus som han inledde i våras under squad träningarna i Göteborg. Det blev många tuffa matchningar under dagen.

Shihan tog också tillfället i akt att prata med de som redan idag ingår i landslaget för att lägga upp individuella träningsplaneringar för samtliga. Nästa tillfälle kommer att bli i Stockholm, den 15 januari.





Teknikseminarium i Göteborg

Höstens teknikseminariumgästades av totalt 15 klubbar, och för värdskapet stod Göteborgs Karate Kai. Helgen inleddes på lördagens förmiddag i en nerkyld dojo, men efter att alla anlät höjdes temperaturen i lokalen. Fokus under denna hösts teknikseminarie låg på utvecklingsarbete för svenska kyokushin, både på organisatorisk nivå som på rent praktisk träning och målsättningar inför framtiden. Denny från SISU fick inleda dagen med att informera om Handslaget. Som de flesta förhoppningsvis redan vet så har SKK's medlemsklubbar genom SKK ansökt om, och blivit beviljade projektpengar inom Handslaget. Här fick vi lite mer information om vad Handslaget är och hur klubbarna själva kan söka pengar inom ramen för detta projekt som nu går in på år två. Mer information kan ni hitta på www.svenskidrott.se/handslaget. Därefter tog SKK's ordförande sensei Mikael Andersson över ordet, och tillsammans med sensei Virpi Alajarva berättade de lite om SKK's projektplan. De förklarade även varför dessa pengar stannar inom SKK och inte fördelas mellan klubbarna - pengarna kommer att användas för SKK gemensamma aktiviteter. Där ibland återfinns en plan för att ta fram gemensamt promotion material för klubbarna. Till Lag RM kommer projektgruppen att presentera några olika förslag på en eventuell affisch. Ett uppvisningsteam kommer att sättas samman under överinseende av sensei Mikael, samt att sensei Virpi har tagit initiativet till ett avstamp för tjejaktiviteterna inom Handslaget. Det är även viktigt att all lokal verksamhet inom ramen för Handslaget rapporteras till SKK för att det ska finnas ett bra underlag för nästa ansökan, till år två.



Sensei Marshall McDonagh var inbjuden för att berätta om sin bakgrund inom kampkonst. Han talade om de influenser han haft genom åren och avslutade sin lilla föreläsning med en praktisk demonstration av taikiken yiquan. En effektiv kampform, något som senpai Lars Sjöberg (Oyama) fick känna på...

Tekniska kommittén kastade ut frågan varflr vi inte har fler framgångrika fighters i Sverige. Medaljskörderna har uteblivit under många år och TK ville öppna upp en diskussion om hur vi kan påverka detta. Ett steg i rätt riktning är enligt de flesta som var närvarande, att shihan Håkan Nygren har tagit över som coach för landslaget. Shihan har redan nu lagt upp en plan för det kommande året, både vad gäller träning och tävling, och har via TK lämnat ett förslag på budget för tekniska kommittén där inbegripen landslagsträning och tävlingsverksamhet.

Söndagen var mer fokuserad på träning. Två pass ägnades åt grundliga genomgångar av kator. Alltid lika nyttigt att få en ordentlig genomgång och tillfälle att ställa de frågor som kan dyka upp i dojon. Tid lades även på bedömning av såväl kata som kumite. I mindre grupper arbetade vi så med olika bedömningssituationer inom fightingen och för kata tittade vi på bedömning av kata matchningar och på hur vi ser på dessa olika domslut. Det gör också att vi blir mycket uppmärksamma på hur godtycklig och svår bedömning kan vara. Dagen avslutades med ett pass med fighting teknik och förflyttningsövningar.

Stort tack till Göteborgs Karate Kai och till tekniska kommittén!



Läs mer om **RM** för lag och juniorer på
www.strongestkarate.se

Glöm inte att klubbarna ute i landet kan söka pengar via Handslaget! Projektpengarna utdelas inom ett flertal olika projektområden, och det finns projektmallar att utgå från i er ansökan. Mer info finns på SB&KF's hemsida.

EKO-pass -
Domare
måste ta med
sina blå
EKO-pass till
de tävlingar
de dömer
även i
Sverige from
kommande
RM.

**Nästa
deadline:
3 december**

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

Kalendarium

2004

- 20 november RM för lag och juniorer, Lisebergshallen, Göteborg. För mer info se www.stongestkarate.se.
- 26-27 nov Graderingsläger, Linköping, shihan Fitkin
- 27 november Welsh Open, för mer info se hemsidan
- 3-5 december Norrlandsläger, Skellefteå

2005

- 15 januari Nationell landslagssquad, Stockholm
- 19-20/2 SKK årsmöte och TK seminarium, Skövde
- 5-6 februari French Open
- 12 februari Hungarian Open
- Feb/mars Gemensamt kumite/kataläger inför EM
- 25-27 mars Påskläger, Östersund
- 9 april EM Kyokushin, Danmark
- 14 maj Individuella RM, Umeå
- 18 juni World Cup, Osaka, Japan
- juni/juli SKK Barnsommarsläger
- 7-11/9 Karate Expo, Gifu, Japan

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