



Träningslager i Gualba, Barcelona. Sista helgen i Oktober.

Dagen började med att alla samlades och åt frukost tillsammans vid en av Sensei's två klubbar. (Vår Sensei heter Angel Romero för er som är intresserade). Sedan väntade en halvtimmas bilresa upp till bergen i utkanterna av Barcelona där vi skulle hålla till. Skönt att komma bort från den vardagliga trafiken och stressen. Området var jättefint och vi hade perfekt väder för att träna utomhus, 28 grader och strålande sol.

Lägret började med ett beep-test, första gången för mig i karate-sammanhang. Envis som jag är vägrade jag ge mig, även fast inte konditionen låg riktigt på topp, och det gick riktigt bra. Sedan var det ett roligt mits-pass med olika slag och spark-kombinationer, väldigt roligt och nyttigt framförallt. Efter det var det lunch, en riktigt efterlängtat sådan, som följdes av drygt en timmas siesta, (det missar spanjorerna aldrig, för er som kommer ihåg EM i Madrid förra året).

På eftermiddagen tränade vi ännu ett mits-pass. Denna gången mer konditionsinriktad med längre intervaller. Med en hel del fys också, tror vi var uppe i 400 armhävningar innan träningen var slut. Puh! Men alla kämpade tappert, en härlig stämning i gruppen med mycket peppning. Efteråt hade vi en trevlig middag med en hel del sång och dans. Kvällen slutade sedan med lite mental-traning. Vi satte oss ned lugnt och föreställde oss själva i en tävlingssituation. Det var nyttigt.

Morgonen därpå blev vi väckta kl 07.00. Det var dags att gå ut och springa. Jag lyckades komma sent till samlingen, så jag fick göra en hel del straff-armhävningar, ett utomordenligt sätt att börja dagen på! Sensei bestämde sig sedan för att vi skulle göra en kata för att inte bara ha inriktat lägret på fighting. (Observera EN kata, Sensei är mycket för Kyokushin-fighting). Sedan var det dags att bestiga ett av bergen som låg vid anläggningen. Vi sprang en liten slinga ända upp till toppen där vi sedan sparrades mot varandra på en liten grusplätt. Spanjorerna är väldigt tekniskt duktiga och det är roligt och mycket givande att möta dem. Efter att alla hade "känt" på varandra joggade vi tillbaka och stretchade lite grann. Frukosten äts snabbt för att träna ett sista pass innan vi skulle tillbaka till stan. Det var ett cirkel-pass med olika stationer; hopprep, mits, sparring osv.

Lägret avslutades med en liten uppsamling där jag fick erhålla en liten gåva av Sensei som ett bevis på deras uppskattning. Han höll ett litet tal om hur roligt det är att Kyokushin är så utbredd och att det är som en enda stor familj. Ett internationellt språk helt enkelt. Jag blev faktiskt lite rörd, Kyokushin-ord går rakt in i hjärtat.

/Amir Ghanbari, Umeå Karate Klubb



En liten påminnelse...

I och med bildandet av de nya regionerna inom SKK upplöstes de gamla squad-tränings regionerna. Varje region skall därför utse en coach för kumite samt en coach för kata. Detta bör göras så snart som möjligt! Coacherna koordineras av shihan Söderkvist och sensei Jones. Komplet lista över coacher ska kunna läsas på SKK's hemsida.

Efterlysning!

SKK söker en klubb som är intresserad av att stå som arrangör för vårens individuella Riksmästerskap. Ta chansen att visa upp såväl den egna klubben som Kyokushin för er egen hemmapublik. Intresse anmäls så snart som möjligt till SKK's ordförande Mikael Andersson på mikael.andersson@taxigbg.se.

SWEDISH KARATE KYOKUSHINKAI
瑞典空手極真会

Adress:
Box 12090, 402 41 Göteborg
Telefon:
031-42 43 04
Internet:
www.kyokushin.se
Postgiro:
9 84 92-2

I nästa nummer...

... kan du bland annat läsa om region Östs squadträning i kata, Mjölbys första barn-tävling och läsa reultaten från Welsh Open. Hur var det på Norrlandslägrret egentligen? Och hur gick på på kata matchningen i Umeå?

Dags att börja leta julklappar? Varför inte ge bort en prenumeration på Svenska Fighter? Eller kanske till och med skämma bort sig själv med en?

Prenumeration (eller gåvoprenumeration).

3 nr 99:- (ord 109:-)

6 nr 179:- (ord 199:-)

12 nr 349:- (ord 379:-)

Håll dig uppdaterad på

www.kyokushin.se



All Style Open

Det var det största All Style Open som hittills hållits. De som köpt sina biljetter i förväg var lyckliga.

Redan efter en halvtimme från att inläppet öppnat var Solnahallen i Stockholm fullsatt. 150 fighters möttes under den 7 timmar långa tävlingen.

IF Kyokushin Center Linköping representerade och det gick bra. Särskilt i 82-kilosklassen (klass II) där det blev dubbelt IF Kyokushin Center i finalen. Andreas Almén vann efter en mycket jämn uppgörelse med Martin Ekdahl. Även i tungvikt (klass II) blev det seger för Kyokushin Center. Detta då Björn Wessman imponerade och vann alla sina matcher fram till finalen på teknisk överlägsenhet. Segern var Björns andra i All Style Open och han flyttas därmed upp i klass I.

Ett positivt intryck gjorde också tävlingsdebuterande Fredrik Johansson i 72-kilosklassen. Fredrik kämpade förträffligt bra, men föll i andra omgången mot en mycket duktig fighter.

Ytterligare tävlande från Kyokushin Center var Joakim Karlsson i -82, samt Jonas Ivung i -68 kilos klassen. Båda kämpade mycket väl, men nådde ändå ingen pallplacering.

-82 kg

1:a Andreas Ahlmén IF Kyokushin Linköping

2:a Martin Ekdal Kyokushin Center Linköping

+82 kg

1:a Björn Wessman IF Kyokushin Linköping

2:a Nicklas Holmström Hudiksvalls Karate klubb



Du har väl inte missat höstens/vintern stora läger? Instruerar gör shihan Howard Collins och shihan Michael Söderkvist. Vill du anmäla dig så brinner det i knutarna! Kasta dig över telefonen och ring till senpai Mikael Nrdströ, på 0910-833 32 alternativt 070-668 33 32, eller till Tony Asserholt 070-635 07 79.

Ny hemsida

Linköping Kyokushin Center har en ny sida, besök gärna

www.kyokushin.se/linkoping/

Stort **LYCKA TILL** till Maria Stensson som tävlar i Welsh Open lördagen den 23 november!

Squad träning, kata

Region Öst och KFUM Uppsala Kyokushin inbjuder lördagen den 23/11 klockan 13.00 till en regional kata squad. Ansvarig för träningen är sensei Camilla Wigardtsson. I samband med denna squadträning kommer det även att hållas ett mindre regionsmöte. Mer information kan fås genom Uppsala-klubben!

Efterlysning!

Har du tävlat med landslaget och har kvar en av de blå-gula overallerna? Dessa ska omgående lämnas in till sensei Stephen Jones!

Kalendarium

2002

November

29 nov - 1 dec Norrlandslägret, Skellefteå

December

7 december

Barntävling, Mjölby

7 december

Regionalt squadläger i fighting, Uppsala

Mer information finns på hemsidan.

14 december

Matchning i kata för region övre norrland, Umeå.

Mer info ges av sensei Naser Ghanbari

2003

Januari

24-26 jan

Danish Wintercamp

25 januari

Regional squadträning kata, samt matchning, Umeå, kl 11-16

Februari

15 februari

Regional squadträning kumite, Umeå, kl 11-16

Mars

1 mars

Regional squadträning kata, samt matchning, Umeå, kl 11-16

8 mars

Domarkurs kumite samt regional squadträning kumite, Umeå, kl 11-17

För mer info, kontakta sensei Naser

28-29 mars

Träningsläger för shihan Collins, Umeå

30 mars

Ungdomstävling i kata, Umeå, kl 15-17

April/Maj

Individuella RM

Maj

EM Kyokushin, Litauen

Seniorer samt Juniorer

Augusti

Kick off för klubbledare, Umeå

Oktober

4-5 oktober

VM Japan

Låt oss veta vad som är på gång hos er!