



SQUAD VÄST SAMLADE IGEN

Söndagen den 23 februari var det dags för Squad Väst att samlas igen och denna gången kom det ett fyrtiotal personer från GKK, Banzai, Husqvarna, Skövde och Lund. Under hela dagen var pulsen hög och svetten lackade från samtliga deltagare. Det bestående intrycket är dock den glada stämning som präglade squaden och det är bara att tacka och buga för Shihan Collins och Sempai Kent Karlssons utmärkta upplägg och ledning.

Årets första Squad Väst inleddes med ett relativt lugnt teknikpass. I fokus för lektionen stod hur man blockerar och kontrar low kicks. Övningarna kunde kanske tyckas ganska enkla men som så ofta så göms det många års erfarenhet och träning i det till synes enkla. Det är väl också så att kumite till stora delar bygger på så kallade enkla tekniker och behärskar man dem så kan man också komma ganska långt. Low kick passet varade i drygt en och en halv timme och det var säkert en och annan som hade ömma skenben.

Efter en kort lunch var det så dags för ett betydligt svettigare pass. Förra årets fysik- och konditionstest stod åter på programmet och vi som var med förra gången fick således en chans att se om värdena förbättrats. Fysikdelen bestod i att utföra det maximala antalet repetitioner av diverse övningar. Alla som gillar bl.a. armhävningar, squat jumps och sit ups fick sitt lystmäte tillfredsställt. Konditionsdelen bestod i ett beep-test och en step up övning samt också ett snabbhetstets. Dessa data samlades in för samtliga deltagare tillsammans med uppgifter om vikt, ålder och vilopuls och ur Shihan Collins beräkningar kommer sedan varje deltagare få uppgifter på sin fysik relativt gruppen och värden på lämplig träningspuls för att kunna slipa formen ytterliggare.



På det tredje passet stod det fighting på schemat. Sempai Kent gjorde en indelning av deltagarna så att ett antal jämbördiga grupper skapades. Efter ett par korta uppvärmningsfighter fick respektive grupp fightas inför de övriga grupperna medan Shihan Collins och Sempai Kent kom med råd och tips. Det är ju också lite annorlunda att fightas inför publik, även om publiken bara består av träningskamrater,

vilket ger bra erfarenhet inför eventuella framtida tävlingar. Efter detta passet var nog alla ganska möra. Självt hade jag ganska mycket träningsvärk i den delen av kroppen som börjar där ryggen slutar och slutar där benen börjar. Och på kommentarerna att döma från omklädningsrummet så var jag inte ensam.

Jag vill också passa på att säga ett stort OSU till alla deltagare. Det är speciellt roligt att det var en så pass blandad mix med folk vad det gällde grad, ålder och kön. Och sedan är det ju alltid lika kul att träffa nya Kyokushinare även om det kanske inte alltid är lika roligt att bli träffad själv...

Tobbe Johansson, GKK



Kyokushin Karate Helsinki

Kyokushin Karate Helsinki, KKH, är säkerligen en av de senaste nykomlingarna inom Helsingfors budoklubbar. I föreningen tränas traditionell kyokushin karate och dess tränare är medlemmar i Skövde Karate Kai. Detta då Skövdes instruktörer, sensei Virpi och sempai Pertti delger sina kunskaper samt peppar de finska tränarna vid starten av klubben. I Finland började kyokushin-träningen våren 2001. Jyri Hokkinen som är grundaren av KKH har erhållit 4 kyu i Kyokushin Karate (graderingsansvarig sensei Virpi) samt har sedan tidigare 1 dan i Kokondo Karate.

Enligt överenskommelse med Jyri har jag översatt texten från KKHs hemsida.

Jyri började träna karate på 70-talet. Efter lumpen började han träna mer på allvar och hittade då stilen Kokondo. Denna stil baseras på kyokushin och dess grundare, amerikanen sensei Arel, började utveckla sin stil redan på 50-talet efter att ha fått respass från Kyokushinkais organisation. Sensei Pekka Oey tog Kokondon till Finland. Att träna denna stil har varit mycket tufft. Sensei Oey är mycket duktig inom full kontakt och detta var även inriktningen på träningarna. Även graderingarna innehöll flera avslutande matcher. Sensei Oey sade vid flera tillfällen att det är först vid kumite som man kan prova sina tekniker, att enbart teknikträning var inte tillräckligt. Träningen innehöll utöver kumite även kata, tamashiware, olika självförsvarsövningar inkluderande låsningar och kast. De högre graderna tränade även tekniker som togs från boxningen och judon. På den tiden hade karaten ett kraftigt uppsving och de hade många som tränade. Inom deras klubb var klubbkänslan hög. På sommarlägrenna deltog även instruktörer från kyokushin, bl a shihan Håkan Nygren och Raymond Snell.

1990 grundades Helsinki Kokondo av Jyri agerade som ordförande de första tre åren. Deras medlemsantal var runt 2-300 personer/år. Själva stilen var en av de största i Finland på den tiden. Runt mitten av 90-talet ökades samarbetet med grundaren Arel. Då grundaren hade mer eller mindre övergett själva kumite-delen slutade flertalet av instruktörerna i Finland. Dessa instruktörer bildade en egen förening, Kokondo Ringside Club, där de prioriterar kumiten och den hårda fysiska träningen. Jyri provade själv att träna Kokondo enligt sensei Arel, men efter att ha tränat hård fysisk träning ville det inte riktigt tända till.

Således upptäckte Jyri att han var 1 dan Kokondo-karateka utan någonstans att träna. Även om Kokondo Ringside Club erbjöd bra träning var inte antalet träningstillfällen och tränande tillräckligt. Jyri tränar dock fortfarande med sin sensei Oey. När Jyri började träna Kokondo blev han direkt intresserad av Mas Oyamas historia. På den tiden visste inte tränarna så mycket om deras grundare Arel utan de hade Oyama som gudfar då Kokondon sprang ut från Kyokushin.

Då Jyri fortfarande ville träna karate och lära sig något nytt började han att leta efter Kyokushin-tränare. Då sådana ej finns i Finland vände han blickarna till Sverige var han hittade oss, med finsk ursprung, sensei Virpi och sempai Pertti. Jyri har varit i Skövde ett flertal gånger sedan sommaren 2001 och han anser att han har hittat sin nya stil. Under en av resorna har han även varit på Göteborgs Karate Kai och träffat shihan Howard Collins. På shihan Collins dojo kan man uppleva samma karate-spirit som Jyri har vant sig vid under Kokondo-tiden. Att övergå till Kyokushin känns mer som att återgå till sina rötter då Jyri nu kan träna originalkaraten vilket är den stilen Oyama grundade.

Mer finns att läsa på www.kyokushinfinland.net

Både jag och sempai Pertti tycker att Jyri jobbar seriöst med införandet av Kyokushin till Finland. Detta är tredje försöket och jag vågar lova att Jyri är rätt person i detta jobb. Jyri har god erfarenhet av att driva föreningar, är duktig i sitt kunnande av karate och är genuint intresserad av att lära sig Kyokushin från grunden.

Tanken är att ingen kommer att få glida in på högre utan att alla måste börja sin bana inom Kyokushin från 10 kyu. Det som KKH inriktar sig nu är att få så mycket kunskap och att träna upp flera tränare. När klubben väl lanseras på riktigt kommer det med stor sannolikhet att bli en stor klubb på direkten. Kyokushin har ett väldigt gott rykte i Finland.



Nu närmast jobbar vi på att medlemmar från KKH kommer att åka på sommarlägret (påsklägret blev för tuftt jobb- och familjemässigt). Har ni vägarna förbi Helsinki hör gärna av er till Jyri. Han tar gärna emot besök oavsett om ni kan finska eller inte. ☐

Osu
sensei Virpi
virpi.is@home.se

Nationell Squadträning

Lördagen den 1 mars samlades ett 20-tal Kyokushin-utövare i Stockholms Kyokushins dojo, för att delta i en nationell squadträning som syftade till att ta ut fighters till Danish Open i april samt EM i slutet av maj. Dessa uttagningar är även meriterande inför höstens stora händelse, VM i Japan. Sensei Stephen Jones instruerade, med hjälp av shihan Lloyd Payne. Första passet var koncentrerat på fighting teknik och kombinationer. När sensei Stephen tog över på andra passet blev det ett tuftt fysiskt pass med mittsträning och styrka, innan det avslutande träningspasset bjöd på matchningar mellan de tillresta deltagarna. Klara för EM är i dagsläge Niklas Ollvid och Maria Stensson, båda från GKK. I mellanvikten finns det tre aktuella namn, Lukas Boubekeur från Stockholms Kyokushin samt Jimmie Collin och Benjamin Vladi, båda Banzai. Det finns dock endast två platser i mellanvikten så det kommer att bli ytterligare uttagningar för den klassen. Ytterligare ett antal fighters från ovan nämnda klubbar, samt från Uppsala Kyokushin och Linköping Kyokushin Center är klara inför Danish Open.



Klubbtävling på GKK

Den 14:e mars arrangerades en klubbmästare för kyu-grader på GKK i klassisk kyokushin kumite och kata. Kumiten var indelad i två klasser beroende på erfarenhet. De mindre erfarna gick 2 + 1 minut och de mer erfarna 3 + 1 minut. Hårdheten på fighterna reglerades av domarna utifrån kunskap, teknik, viktskillnad och erfarenhet men generellt var tyngdpunkten för de mer oerfarna mest lagd på korrekt teknik och skin-touch, medan de erfarna fick gå hårdare. I kata-tävlingen skulle två valfria pinan kator utföras. Bedömningen gjordes av fem domare genom ett 1 –10 poängssystem. Detta system gjorde det möjligt för de flesta grader att delta i samma tävling.

Tävlingen bjöd på trevliga matcher/kator utförda med god spirit och fin tävlingsvilja och visade på en god klubbgemenskap. GKK vill också passa på att tacka alla besökare, deltagare och domare för deras medverkan.

Resultat:

Herrar mindre avancerat

1a Carlos.E
2a Christian. L
3a Janne.T

Herrar avancerat

1a Tomas.P
2a Jonas.N
3a Tobbe.J

Damer avancerat

1a Maria S
2a Rebecca. P

Damer mindre avancerat

1a Sanella.V
2a Elin.L

Herrar juniorer

1a Fredrik.J
2a Esteban.F
3a Ahmed.S

Kata

1a Alicia. L
2a Niklas J
3a Tomas .P



RM 2003

Skövde Karate Kai står även i år som värd för riksmästerskapen. Denna gång är det de individuella tävlingarna i kumite samt kata A och B för både damer och herrar som gäller. Även i år kommer det att vara ett tameshiwari-moment innan semifinalerna för herrarna. Tävlrar du inte själv, så följ med och se den svenska tävlingsseliten göra upp om titeln som riksmästare 2003!

Missa inte nästa regionala squadträning i Stockholm. Den efterföljs dagen efter av EM-uttagningarna i kata, för både damer och herrar.

Passa på att träna för shihan Howard Collins i Umeå, helgen 28-29 mars!

SKK's Kansli

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

Kalendarium

2003

Mars

- 21-23 mars Träningsläger, Belgien
- 22 mars Region Öst träffas hos Oyama Karate Kai, kl 13.00, från 8 kyu. För mer info arctic@telia.com
OBS! Ändrad tid!
- 28-29 mars Träningsläger för shihan Collins, Umeå. För mer information, kontakta sensei Naser Ghanbari.
- 30 mars Ungdomstävling i kata, Umeå kl 15-17

April

- 5 april Regional squadträning kata samt kumite, Stockholm kl 11-15
- 6 april Uttagning till EM, kata. Damer och herrar. Stockholms Kyokushins dojo
- 12 april Danish Open, mer info på www.kyokushin.dk
- 12 april Regionalt fightingläger, region Mitt, klockan 10-15 hos Linköpings Budoklubb. Instruktor Thomas Rathsack.
- 18-20 april Påskläger, Östersund. Läs mer på www.budokai.z.se/karate/lager.html

Maj

- 10 maj Individuella Riksmästerskapen, kumite samt kata, Skövde, Södermalms IP/Idrottshallen
- 29-31 maj EM Kyokushin, Litauen. Seniorer och juniorer
- 26-29 juni Prel sommarläger, Stockholm
- Augusti Kick-off för klubbledare, Umeå
- 4-5 oktober VM Japan
- 24 - 25 okt Maratonläger, Göteborgs Karate Kai. För mer info, kontakta senpai Kent Karlsson.
- Okt/Nov Teknikseminarium, Göteborg
- November Lag RM, Sundsvall
- 28-30 nov Norrlandsläger, Skellefteå