



Teknikseminarium och Årsmöte

Uppsala KFUM Karate, Swedish Karate Kyokushinkai och SKK's Tekniska Kommitté inbjuder till teknikseminarium och årsmöte helgen den 21-22 februari i Uppsala KFUM Karates dojo på Svartbäcksgatan i Uppsala. Starttid för teknikseminariet är klockan 11.00 på lördagen till 15 på söndagen.

PROGRAM TK-SEMINARIUM

- * Redovisning samt planering av Regionsaktiviteterna
- * Landslags coach Shihan Håkan Nygren informerar.
- * Explosivitetsträning del II
- * 1 Kumiteträning grund-teknisk
- * 2 Kumiteträning grund-taktisk
- * 3 Kumiteträning avancerad
- * Hur kan teknik läras ut?
- * Pre-graderingspass (om önskemål så finns)

RIKTLINJER FÖR CV INFÖR SKK DAN GRADERINGAR

Inför all Dan-gradering i SKK eller utomlands av medlemmar i SKK gäller följande:

- Ansökan om Dan-gradering ska göras senast i samband med SKK Årsmöte varje verksamhetsår (i februari). Denna ansökan gäller sedan för graderingar under innevarande verksamhetsår.
- Ansökan ska innehålla meritförteckning samt ett accepterande av en inom SKK verkande Shihan.
- Meritförteckningen (CV) ska innehålla minst följande:
 - Foto
 - Namn och födelsedata
 - Karateträning, började när och med vem samt regelbundenhet
 - Graderingar, när och för vem
 - Läger och kurser
 - Tävlingsmeriter
 - Domarmeriter
 - Klubbedarmeriter
 - Organisatörsmeriter
 - Utvecklingsarbete inom SKK
 - Annat utvecklingsarbete relaterat till Karate (t ex SBF etc)
 - Civilt liv som arbete och annan utbildning
- ansökan med meritförteckning ska upprättas och skickas in i fem (5) exemplar till ordförande i Tekniska Kommittén (shihan Michael Söderkvist)



Kumite squad i Skellefteå.

Lördagen den 4 oktober hade vi i Skellefteå Kyokushin äran att få träna för Shihan Håkan Nygren. Totalt var vi ett dryg 40 tal deltagare och våra vänner från Lycksele Karate Karate Kai ställde upp och deltog med sju representanter anförda av Lyckseles Senpai Stefan Hällsten.

Shihan Nygren inledde lägret kl. 10.00 denna höstiga morgon. Efter sedvanlig uppvärmning fick vi träna Classic Kyokushin Kumite- tekniker, kombinationer och förflyttningar. Vi fick även tillfälle att gå några ronder Jiu Kumite och vi tog även mitsarna till hjälp för att nöta in kraft, explosivitet och Kime i teknikerna.

Därefter var det så dags för våra nybörjar- och mongraderade juniorer att få träna för den mycket meriterade fightern och landslagscoachen Shihan Nygren. Några stycken av de 25 pigga och förväntansfulla juniorerna var märkbart tagna av stundens allvar.

Under juniorpasset assisterades Shihan av, och gav samtidigt tips till, de junioransvariga Skellefteå- instruktörerna Johan Holmberg 1Kyu, André Ahlard 2Kyu och Pär Olofsson 5Kyu.

14.30 startade seniorernas WKF Kumite pass. Även under detta pass nötte vi tekniker, kombinationer och förflyttningar. Shihan gick igenom poängberäknings- systemet och mittsarna fick sig en rejäl omgång även under detta pass. Efter några ronder Jiu Kumite fick vi också en härlig fys och strech genomgång.

Shihan förklarade väldigt pedagogiskt och bra vikten av att träna och behärska de båda Kumitestilarna Classic Kyokushin och WKF (World Karate Federation.) och hur de kompletterar varandra. Explosivitet, Kime, förflyttningar och variation i Kumite belystes extra mycket under detta läger.

Squadlägret avslutades med att klubbledare och instruktörer i de båda Västerbottensklubbarna fick diskutera och ställa frågor till Shihan angående träningspedagogik, träningsmålsättning och tävlingspreparering. Shihan gav också väldigt bra exempel på hur juniorträning bör genomföras och vilka krav vi kan ställa på våra yngsta medlemmar vad gäller deras koncentrationsförmåga och hur vi bör uppmuntra samtidigt som vi rättar. Ofta kan vi uppfattas som felsökare i vår instruktörsroll.

Vi tackar Shihan Håkan Nygren för ett mycket givande och roligt läger. Det är alltid en ära och ett privilegium att få träna för den mycket tävlingsmeriterade och framgångsrika landslagscoachen.

Domo Arigato från Skellefteå Kyokushin och på återseende på Norrlandslägret den 28-30 november då Shihan Collins, Shihan Söderkvist och Shihan Nygren instruerar.

Anmälan till Norrlandslägret görs enklast via vår hemsida
<http://kyokushinkarate.skelleftea.org>

Sayonara // Tony Asserholt, Skellefteå Kyokushin

Shihan Brian Fitkins katabok är nu klar och kommer inom de närmaste dagarna finnas till försäljning via SKK's kansli. Mer information kommer på hemsidan.



Recension av den nya oblekta Budo Nord Honbu Original gi:n från SBI.

I vanlig ordning är gi:n stor som ett rymligt tvåmanstält och man tänker att den aldrig kommer krympa nog mycket för att kunna se vettig ut. Men det gör den.

Jag har tidigare alltid köpt gi:ar som har en storlek tio centimeter större än min egen längd. Det vill säga: jag är 171 cm och har därför köpt storlek 180. Detta upplägg funkar bra även nu. Gi:n i storlek 180 tvättade jag i 90° C. Därefter var planen att torktumla den för att få den att krympa ytterligare men det behövdes inte. Jag tror till och med att den hade krympt för mycket då. Om man är 175 cm lång rekommenderar jag inte en gi i storlek 180. Den blir för liten. Välj då hellre en 190. Inom Kyokushin har vi ju ett "mode" med både långa byxor och jacka. Gi-byxor som slutar 5 cm ovanför fotknölnarna känns inte helt rätt (och det ser för övrigt ganska fånigt ut). Alltså välj en gi som har en storlek minst 10 centimeter större än din egen längd.

Den mest märkbara skillnaden mot den tidigare Honbun är att kragen är tjockare. Detta är, som jag förstått, ett av de önskemål till förändring som funnits. Inledningsvis tyckte jag att det kändes lite för tjockt men man vänjer sig snabbt och gi:n känns definitivt robust och hållbar.

Byxorna är helt ok. Tidigare hade jag en känsla av att de var felsydd, benen var för korta i förhållande till den totala byxlängden. Antingen fick man ett duktigt "Gällivarehäng" eller så såg det ut som om man skulle på kata-VM i Shotokan. Jag har också hört några kommentarer om att tyget i byxorna är för tunt men personligen tycker jag det är bra. Det tjockare tyget som fanns i en del äldre gi:ar hade en tendens att "fastna" över knäna och bromsade sparkarna.

Ett annat önskemål till förändring som funnits har varit att ändra placeringen på kalligrafin. Tidigare har den suttit för lågt. Nu är detta fixat och det ser bra ut.

Slutbetyget är att gi:n är helt ok. Jackan är kanske lite "tung" och "bylsig" men man vänjer sig snabbt.

George Stankovic, 2 Dan

Stockholms Kyokushin Karate

VM i Japan

I oktober hölls det åttonde världsmästerskapet för Kyokushin Karate. Evenemanget hölls i Tokyo Metropolitan Gymnasium. Sverige representerades av Niklas Ollvid (Göteborgs Karate Kai), Benjamin Vladi (Banzai Karate Kai), Jimmei Collin (Banzai Karate Kai) och Lukas Boubekour (Stockholms Kyokushin). I nästa SKK inof kan ni läsa allt om VM och hur det gick för våra svenska fighters. Tills dess får ni hålla till godo med några korta resultat från tävlingarna!

- 1) Kunihiro Suzuki (Japan)
- 2) Yuichiro Osaka (Japan)
- 3) Takayuki Tsukagoshi (Japan)
- 4) Valeri Dmitrov (Bulgarien)
- 5) Fransisco José Carpeña (Spanien)



Wales Open 2003- framgångar för SKK

Årets Wales Open gick av stapeln den 29 november. SKK fanns representerat med ett flertal fighters från Göteborg och Uppsala, däribland två juniorer. Totalt deltog drygt 40 fighters från många länder, tex Grekland, Holland och förstås Danmark. Vi blev mycket väl omhändertagna av shihan Heath från arrangörsklubben Pontypridd som bland annat skjutsade oss alla för att vi skulle slippa krångel med transporterna.

Som tävlande har man ju inte möjlighet att följa alla matcher men de matcher jag såg, med Jimmie Collin och Mikael Sahlin från Banzai, imponerade. En mycket rutinerad fighter och en ny talang, som båda lovar mycket gott för kommande resultat. För sin slutliga seger i mellanvikten (stort grattis igen Jimmie!) fick Jimmie gå ett flertal matcher, varav en i två förlagningar mot Kim Holm från Danmark. Mikael tog hem en berömvärd bronsplats och uppvisade flera stilsäkra poänggivande tekniker där han bland annat slog ut Lee på knock med hiza geri. För damerna gällde öppen klass där arrangörerna valde att låta oss alla möta alla. Jag tror det uppskattades av samtliga damer- bättre att utnyttja dagen när man nu en gång är där. Den avgörande matchen i damklassen gick mellan Maria Stensson och Louise Host från Danmark, där Louise med mycket knapp marginal tog hem segern. Maria avgick därmed med silverplatsen. Sverige segrade också i lättvikten där Germund Larsson från Uppsala (Ashihara karate) vann sin klass.

Jag tycker dagen var ett exempel på mycket av det som gör kyokushin speciellt jämfört med mycket annat här i livet. På mattan demonstrerade spirit när det är som bäst- under match: uthållighet, järnvilja och disciplin, och när matchen är avslutad handskakningar och gratulationer. Det ska vara kyokushin till att kämpa mot varandra på det sättet under dagen för att sedan avsluta evenemanget med ett party i den bästa stämning! Det känns väldigt värdefullt med möjlighet att ta del av andras erfarenheter och lära känna tävlande från andra klubbar och länder.

Sammantaget var det för mig en oerhört lärorik och inspirerande helg som uppmuntrar till vidare träning och tävling.

Anna Sohlberg, Uppsala Kyokushin

Deltagare

Banzai Karate Kai

Jimmie Collin
Mikael Sahlin

Göteborgs Karate Kai

Maria Stensson
Jonas Nyberg
Johan Lindh-Persson
Roman Madorski (junior)
Fredrik Johansson (junior)

Uppsala Kyokushin

Anna Sohlberg

Dan-preparationsläger för Brunbälten (svartbälten är också välkomna).

Shihan Collins förbereder svartbältes aspiranter för gradering, träningen hålls på Göteborgs Karate Kai 13-14 mars.

13 mars kl 18-21, 14 mars 10-14.

Kostnad: 200 kronor



I Danmark går Micke i väggen!

Vi samlade totalt nio personer för att i två bilar ta oss ner till Danmark och deras årliga vinterläger. Allt började bra, snöstorm! Det var bara att köra i 60 km/timme. Detta, tillsammans med att vi lät Niklas vara kartläsare gjorde att vi anlände till Danmark fem minuter innan första passet. Sensei Erik röt – fem minuter till uppställning och vi svarade med ett unisont osu. Frid och fröjd inföll när vi ställde upp och föll in i ledet. I enlighet med dansk tradition var vi utomhus detta första pass. Det hade snöat även i Danmark.

Några timmars sömn hann vi att få innan det var dags för NATTPASS, jag undrar fortfarande vad Karlundborgsborna tänkte när de mötte 95 vitklädda personer som tyst och disciplinerat sprang på två led klockan ett på natten. Lördagen spenderade vi med traditionell kata och kihon träning uppdelade i grupper efter grad. På vinterlägret ingår även en tävling. Micke satte allt han hade för att vinna sin del av lördagens tävling, det slutade så illa att han rusade rakt in i en betongvägg med huvudet före. Efter denna fadäs blev Micke både glad och tillmötesgående i alla avseenden. Under lördagen hade vi också kihon träning i simbassängen, detta är det enda tillfället man kan medvetet blöta ner Senseis utan risk för repressalier. Sensei Erik hade en mycket uppskattad överraskning som han bjöd på under lördagskvällens underhållning. En film från sjuttio-talet när Sosai var i Danmark och höll i träningen. Det betyder mycket för oss som inte var med på den gamla goda tiden och se hur det började och därmed få en ökad förståelse för Kyokushin.

Söndagen inleddes klockan halv sju med en rask löptur i området tätt följd av frukost. Det började bli dags att tänka på refrängen och packa ihop alla sina pinaler igen. Det allra bästa med det danska vinterlägret, förutom träningen, är vandrarhemmet där vi bor. Fyra töser tillsammans i ett rum och frukost, lunch och middag serveras i matsalen. Det är service på hög nivå som vi uppskattar. Innan vi åkte hem hann vi med att köra ett fighting pass samt att avsluta i enlighet med traditionen. Kihon i bar överkropp i snön, naturligtvis kryddat med Senseis och Shihan i varsin färggrann peruk kommenderande sittups. GÖTT som vi säger här i Götet.

Sen var det inget mer att göra förutom det alltid lika sorgliga avskedet av nya och gamla vänner. Det bästa med kyokushin är att det kommer alltid nya läger...

Osu

Sempai Nina, Banzai

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.

1200 SKR för båda videorna.

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.



Rapport från Norrlandslägret i Skellefteå 2003.

Fredag till söndag, den 28 till 30 november anordnare vi i Skellefteå Kyokushin Karateklubb för fjärde året i följd det årligen återkommande Norrlandslägret.

Först och främst vill vi i Skellefteå tacka Magnus Evestedt för att han var den första, icke Skellefteå Karateka, som anmälde sig till Norrlandslägret i år. Magnus belönades med en special Norrlandsläger T-shirt för sin anmälningssnabbhet.

Vi vill även tacka Shihan Collins för ett mycket givande och lärorikt läger, som vanligt.

I år var tanken att instruktörsuppställningen skulle bestå av Shihan Collins, Shihan Söderkvist samt Shihan Nygren. Och precis med den informationen marknadsförde vi Norrlandslägret i Skellefteå 2003.

Shihans får förhinder

Efterhand fick vi tidigt indikationer från både Shihan Söderkvist och Shihan Nygren att det fanns en liten, men ändå, risk att någon av de båda välmeriterade och omtyckta instruktörerna kanske trots allt skulle bli tvungna att med kort varsel tacka nej till att instruera på Norrlandslägret.

Hjärtat slår dubbelslag

Jag kan meddela att pulsen på oss arrangörer steg ett par varv när båda Shihans beklagande meddelade att de tyvärr var tvungna att ställa in sina respektive gästspel i Skellefteå. Vi i Skellefteå hade i ock för sig en reservplan och reservlägerschema om en ur Shihan- duon skulle tvingas ställa in.

Med över 80 anmälda deltagare och två Shihans för lite en och en halv vecka före lägerstarten bröt svetten ut i pannan på undertecknad och Senpai Micke blev också lite blek om nosen.

Lugnet infinner sig åter

Då, i den stunden, kändes det oerhört skönt att höra Shihan Collins säga: - "Don't worrie. It's gonna' be a great camp", med trygg stämma. Shihan stötte oss och lovade ta hand om problemet som uppstått. Shihan Collins pratade med Sensei Bo Lanz på GKK som ställde upp. Vi är oändligt tacksamma för att Shihan Collins hjälpte oss lösa vår minst sagt prekära situation.

Otippat?

Och ett jätte tack till Sensei Lanz som med kort, kort varsel packade träningstrunken och styrde kosan norrut. Kan föreställa mig att det för två veckor sedan måste ha varit helt otippat för Sensei Bosse att han skulle tillbringa första adventshelgen uppe i Västerbotten och norra norrlands kustland i guldstaden Skellefteå. Av de snabba rycken och korta tiden för instruktörsförberedelser märktes intet. Sensei Bo spred träningsglädje, kunnighet och trygghet omkring sig. Många av lägerdeltagarna talade efter lägret om för mig hur peppade de blivit av Sensei Bosses uppmuntrande röst: - "Kom igen nu, fightas, kämpa på", när höft och lårmuskler sved av ansträngning under ett välbehövligt "geri- kombinations- pass". Många gillade också Senseis utlärningsstil, dvs. instruktörspedagogik. **Domo arigato Sensei Lanz säger vi alla från Skellefteå Kyokushin. Osu!**

Lägret inleddes 18.30 fredagen den 28 november

Shihan Collins hälsade alla välkomna. Senpai Micke Nordström hälsa alla välkomna även han och gav information om schema och övernattningslokal mm.

Shihan Collins sände även hälsningar från Shihan kollegorna Söderkvist och Nygren.



Så var lägret äntligen igång. Efter två pass med 15 minuters vila och vätskepåfyllning mellan avslutades första delen av lägret vid 21.45 tiden. Lördagen inleddes 09.00. Vi var, till mångas besvikelse, tvungna att ställa in den traditionella morgonjoggingen 07.00 upp för slalombacken Vitberget pga. halka. Den lilla snö som föll innan fredagen regnade delvis bort och minusgrader + duggregn gjorde gator, vägar och trottoarer såphala. Vi ville inte riskera några sträckningar eller värre skador "bara för att".

Influensatider

Vi som arrangerade lägret märkte tydligt av att det är influensatider i hela landet. Vi fick tråkigt nog ganska många avanmälningar i sista stund. Dessutom verkar en viss sorts hostmedicin, Mollypekt tror jag – undertecknad - att den heter, vara slut(!) på apoteken runt om i landet.

Nya bältesgrader, älgfärsbiffar och rulltårta

Ett 15 – tal utövare bland dem sju från Skellefteå genomförde bältesgraderingar under Norrlandslägret: André Ahlard, Oualid Burström, Per Olofsson, Lars Lindgren, Tony Asserholt, Therese Nyström samt Jörgen Pettersson. Fler Västerbottningar graderade också: Stefan Hällsten och Marcus Helmersson från Lycksele Karate Kai erhöll också nya bältesgrader. På den traditionella gemensamma middagen serverades älgfärsbiffar, ris blandat med cous cous och korngryn samt rotfruktsalsa. Västerbottens ost, tunnbröd och vältempererad lingondricka stod åter igen på menyn. Dessutom vankades det rejäla skivor hallonrulltårta toppad med grädde och blåbär till efterätt.

Och på tal om nya bälten. Skellefteå klubbens eldsjäl Micke Nordström fick äntligen sitt efterlängtrade nya bälte från Japan. Shihan Collins överlämnade "Nidan Obin" som Micke kämpade sig till under sin gradering under det omtalade Påsklägret i Östersund år.

Årets pris till mest långväga gäst gick i år till Kyokushinklubben i Kiruna anförda av Ronnie Pettersson. Senpai Franz Rasmussen och Jill Mathiasen från Farum Kyokushin i Danmark fick priset förra året och det bestämdes att vi vill sprida gracerna. Men, nu är det ju så att vi alla, som är någorlunda bevandrade i svensk geografi, vet att det är längre till Uppsala från Skellefteå än det är från Kiruna från Skellefteå... Men, priset: "Mest långväga gäst" gick till Kiruna för att de är en klubb som precis i år, efter lång tid i träda och med en handfull eldsjälar, kommit i gång med sin verksamhet och med tre medlemmar kört de drygt 55 milen enkel väg för att delta på Norrlandslägret. Jag tror inte Uppsala gänget misstycker.

Priset: "Bästa Kyokushin spirit Norrlandslägret 2003 Skellefteå" gick till en liten tjej med stort fighterhjärta. Anna Fröhjd från Nygren Dojo i Sundsvall fick det för sin spirit och sina snygga, effektiva tekniker. Undertecknad fick känna prov på en rapp, snygg och klockren jodan mawashi kort tid innan det var dags för graderings kumiten.

Keep up the good work Anna!

Vi säger domo arigato och sayonara till alla och en var som ställde upp och kämpade så väl och hedrade vår klubb med sin närvaro under Norrlandslägret 2003. **Ni vet; Det är tack vare er vi kan arrangera Norrlandslägret varje år. Utan er deltagare, inget Norrlandsläger!**

Nästa år, 2004, spänner vi musklerna ytterligare. Då firar nämligen Skellefteå Kyokushin Karate Klubb 20 årsjubileum. Dessutom firar Norrlandslägret 5 år. Det skall vi så klart fira med pompa och ståt och stenhård träning.

Så tag fram kalendrar, kryssa för helgen den 26 – 28 november och skriv in: "Norrlandslägret nr 5 i Skellefteå" så ses vi i Dojon på Eddhallen B igen.

Sayonara och domo arigato från styrelse och arrangörsgroup i Skellefteå Kyokushin Karate klubb genom Tony Asserholt



Landslagscoach

TK har utsett Shihan Håkan Nygren till ny Landslagscoach. Han kommer nu att planera och bygga upp sin struktur enl arbetsbeskrivningen. Vi önskar honom lycka till och passar på att tacka Sensei Stephen Jones för alla dessa år vid mattkanten.

Kyokushin EM hålls i år i Plovdiv i Bulgarien, helgen 28-29 maj. På fredagen hålls tävlingar för juniorer, och seniorerna tävlar på lördagen. Det blir kata för både damer och herrar, samt kumite i viktclasser på både dam- och herrsidan även detta år. Uttagning och squadträning för kumite och kata sker i mitten av mars. Datum bestäms på TK-seminariet.

Stort grattis till shihan Michael Söderkvist och Mia Kvist, som i december blev stolta föräldrar till lilla Frida.

Stort grattis till shihan Brian Fitkin som vid VM erhöll grader 7 dan och till shihan Attila Mezaros som förärades 5 dan.

SKK's Kansli

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

Kalendarium

2004

Februari

21-22 februari Teknikseminarium, Uppsala

21 februari SKK Årsmöte, Uppsala

Mars

6 mars Regionalt fightingläger, Linköping

7 mars Regional tävling, Linköping

6-7 mars Läger i Skövde med sensei Michael Thompson

13 mars Regionsträning, kata, Stockholm

13-14 mars Dan-preparationspass för brunbälten, GKK

April

9-11 april Påskläger, Östersund

17 april Danish Open, Köpenhamn

24 april Regionsträning, kata, Stockholm

Maj

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!