



Påskläger 2004!

Efter en lång resa kom vi fram till Östersund på skärtorsdagskvällen. Detta skulle bli mitt första påskläger, det 21:a i dess historia. Vad hade då jag för förväntningar inför detta påskläger? Trots att detta var mitt första påskläger så förväntade jag mig att få mycket nyttig kihon/kata träning och också bra kumite träning.

När lägret väl började på långfredagen så hade vi ett två timmar långt kihon pass där vår snabbhet och koordinationsförmåga sattes på hårda prov. Efter en lunch och en posering för det obligatoriska lägerfotot var det dags för ett kumite pass. Vi blev indelade i grupper beroende på vilken grad vi har, i min grupp lärde Shihan Söderkvist ut ett antal bra och användbara kumite kombinationer. Sedan blev det dags för det första teoripasset av tre totalt på lägret. Shihan Collins berättade för oss om hur viktigt det är att andas på rätt sätt, Ki. Det är dock inte helt trivialt så det fanns bara tid för det mest grundläggande. Sista passet på den första dagen var ett kumite pass där det fokuserades på domarnas jobb. För mig som aldrig dömt förut gav detta en inblick i hur svårt domarnas jobb är.



Andra dagen började med ett meditationspass som var en fortsättning på Shihan Collins teoripass från dagen innan, än en gång ett intressant pass men klurigt. Nästa pass var ett kata pass där vi fick möjlighet att öva på de kator som är till de grader vi har och som vi kommer till på våra nästa graderingar. I min grupp så gjorde Shihan Fitkin ett jättejobb med att rätta till de felaktigheter vi gjorde. Ett mycket bra pass!

Efter lunchen på lördagen var det dags för oss att smälta maten under ett teoripass lett av Shihan Söderkvist. Detta handlade om mottot för lägret Ki-ken-tai och gav en liten inblick i det japanska språket och dess tradition. Därefter var det dags att öva på domarrollen igen, denna gång i kata. Detta var om möjligt ännu svårare att döma, det tyckte i alla fall jag. Sista passet på lördagen var ett fyspass som kändes som en bra avslutning på lördagen.



Söndagen började med Qi-gong, det var kul, det kändes som om tiden gick alldeles för fort under det passet. Efter detta var det dags för ett pulshöjande Kick'n box pass som verkligen fick igång oss alla. Teoripasset på söndagen handlade om en av Shihan Fitkins resor till Japan och lite om hur det är att träna där. Sista delen på lägret var graderingskumite där alla medverkande kämpade mycket väl.



Fick jag då mina förväntningar uppfyllda? Ja i allra högsta grad, jag fick även lite mer, t.ex. tips och idéer om hur man kan variera sin träning med nya fysövningar och kihon kombinationer, dessutom ett bra bevis på hur stark sammanhållning det är inom de svenska kyokushinutövarna.

Till sist vill jag tacka alla som var med och hjälpte till att arrangera lägret, speciellt till den utmärkta servicen i köket.



Osu
/Stefan Godhe
Mjölby Budoklubb

Grattis till senpai Andreas Tampe, Uppsala KFUM Karate som under påsklägret graderade till nidan!

Fighting i Göteborg



1 Maj är normalt en dag fylld av demonstrationer och röda fanor men detta året hade Shihan Håkan kallat till samling på Banzai. Vi var närmare 30 som svettades framför speglarna i två dagar. Upplägget denna gång var förflyttning och timing. Vid närmare eftertanke så kan det konstateras att vissa klubbar tränar förflyttning mer än andra! Hur som helst så tränade vi två pass under lördagen för att avsluta densamma med en gemensam middag på Banzais stamkrog. Söndagen gav ett svettigt pass samt samtal med Shihan Håkan. Att se engagemanget från landslagscoachen är fantastiskt och jag tror att vi alla var nöjda med den feedback vi fick.

Efter sista passet på söndagen summerades lägret och vi talade om hur lägren ska se ut i framtiden. Jag vågar påstå att dessa pass och detta engagemang bådargott för framtiden och svensk Kyokusinfighting.

Osu NINA Banzai



Kumiteläger med sensei Michael Thompson den 6-7 mars 2004 (region väst)



Cirka 50 st tränande från Danmark (sensei Mads med elever), Huskvarna, Nyköping, Uppsala och Skövde hörsammade IF Skövde Karate Kais inbjudan, till flera svettiga träningspass, med sensei Michael Thompson 4 dan. Sensei Michaels förra tränare, shihan Jeff Whybrow, överraskade oss alla då han hade planerat in sin resa lagom till detta läger. Även shihan blev lika varm och go' som vi andra.

Sensei Michael inledde med att tacka för att så många ville träna med honom och lovade oss bra träning. Första 2-timmarspasset innehöll taktiskt tänkande, mycket fotarbete och hur vi kan utnyttja kraften som uppkommer i samband med förflyttning.

Vi startade passet med att försöka hitta ett naturligt flöde med förflyttningarna. Att jabba framåt, bakåt, höger och vänster i en lokal fylld med likasinnade brukar fungera förutsatt att alla verkligen hänger med. Jag kom snabbt på det gångerna jag var på väg åt fel håll ☹ . Då vi hade lärt oss att förflytta oss mer explosivt lade vi på flera tekniker beroende på situationen. Det gällde att hålla huvudet kallt och att vara fokuserad.

När sensei Michael var nöjd med vår prestation parades vi ihop två och två. Därefter inleddes en harmonisk kampdans där båda parterna fick jobba lika aktivt. Sensei Michael påpekade flera gånger att även mits hållaren ska jobba aktivt, dvs att det inte bara är att hålla i mitsen, utan att också ge motståndskraft i själva hållandet.

Efter två timmar åkte vi in till Skövde centrum för att avnjuta en sen lunch. Den lunchen ville gärna göra sig påmind under det efterföljande passet... Lördagen avslutades med ytterligare två timmars träning. Vi fortsatte med par- och mitsövningarna. Teknikerna byggdes på hela tiden med flera roliga kombinationer. De sista 45 minuterna åtgick till ännu mer fysisk aktivitet. 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. Innan träningen avslutades varvade vi ned med lugna tekniker. Seda n var det dags för middag, diskussioner om tävlingar, träning och bara allmänt prat.

På söndagen var det "bara" tränande från Danmark och Skövde kvar. Vi fick desto mer plats och luft, med andra ord var det bara att öka takten. Sensei Michael övergick till mer avancerade kombinationer och vi fortsatte med att jobba med explosiva fotförflyttningar och snabba tekniker. Kroppen värkte, men då träningen var rolig, höll alla både fokus och humör på topp. Söndagspasset avslutades med lätta matcher där teknik premierades.

Tack till alla er som tog er tid att komma till Skövde. Vi lovar att det blir fler läger!

Osu sensei Virpi m fl
IF Skövde Karate Kai





Resultat Individuella RM 8 maj 2004

Damer lättvikt

1. Carin Hult, Göteborgs Karate Kai
2. Veronica Källås, Göteborgs Karate Kai
3. Elinor Jansson, Stockholms Kyokushin
3. Maria Larsson, Banzai

Damer tungvikt

1. Daniella Erkelenz, Banzai
2. Maria Stensson, Göteborgs Karate Kai
3. Viki Damnjanovska, Banzai
3. Anna Brolin, Linköping KC

Herrar lättvikt

1. Martin Aparico, Uppsala
2. Jonas Nyberg, Göteborgs Karate Kai
3. Mikael Sahlin, Banzai
3. Patrik Fransson, Banzai

Herrar mellanvikt

1. Jimmie Collin, Banzai
2. Andreas Almén, Linköping KC
3. Lukas Boubekur, Stockholm
3. Erik Svartström, Uppsala

Herrar tungvikt

1. Björn Wessman, Linköping KC
2. Amir Ghanbari, Umeå
3. Arsenio Fernandes, Banzai
3. Fredrik Nilsson, Uppsala

Herrar kata A

1. Johan Isberg, Östersunds Budo Kai
2. George Stankovic - Stockholms Kyokushin
3. Johan Edin - Umeå Kyokushin

Herrar kata B

1. Niklas Lundgren - Stockholms Kyokushin
2. Henrik Andersson - Huskvarna Kyokushin
3. Per Holmgren - Östersunds Budo Kai

Damer kata A

1. Lotta Kronåker, Stockholms Kyokushin
2. Nina Engqvist - Banzai

Damer kata B

1. Nina Engqvist - Banzai
2. Wanessa Lassarp - Östersunds Budo Kai
3. Angelica Tengberg - Kristinehamns Kyokushin

Bästa spirit:

Damer: Veronica Källås

Herrar: Anrdeas Almén

Läs mer om tävlingarna i nästa SKKinfo som kommer i juni!

GRATTIS

till sensei Camilla Wigardtsson som lördagen den 15 maj gifte sig, och numera har efternamnet Bohlin.



Årets EM hålls i Plovdiv, Bulgarien, den sista helgen i maj. Representerar Sverige gör två deltagare i kata, samt fyra deltagare i kumite. Shihan Håkan Nygren coachar. Truppen medföljs av sensei Naser Ghanbari och sensei Camilla Wigardtsson som kommer fungera som domare. Till Bulgarien åker även shihans Collins, Fitkin, Söderkvist och Mezaros. Tävlningarna kommer att beses av en japansk delegation med shihan Kenji Midori i spetsen.



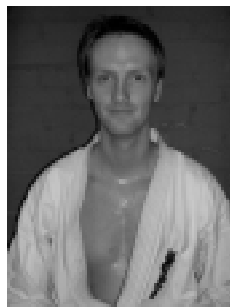
Johan Isberg
Östersunds Budo Kai
3 dan
Kata, herr



Lotta Kronåker
Stockholms Kyokushin
2 dan
Kata, dam



Maria Stensson
Göteborgs Karate Kai
3 kyu
Damer, tungvikt



Jimmie Collin
Banzai Karate Kai
1 kyu
Herrar, mellanvikt



Andreas Almén
Linköping Kyokushin Center
3 kyu
Herrar, mellanvikt



Shaban Shipoli
Banzai Karate Kai
4 kyu
Herrar, tungvikt

Dagen efter tävlingarna kommer det att hållas EKO kongress och årsmöte. Mötet kommer i år att innefatta val till styrelse. Sverige har nominerat shihan Attila Mezaros till ordförande och shihan Howard Collins till ledamot i styrelsen samt ordförande i den tekniska kommittén.

I nästa

SKK-info

mer om RM, allt om EM, på besök i Japan - Johan och Bertil berättar om sina upplevelser, Uppsalas och Östersunds uchi dechi läger, och mycket mer!



SOMMARLÄGER

18-20 JUNI

Träna för tre av Sveriges främsta instruktörer under tre dagar. Träningen hålls i Stockholms dojo samt utomhus på Djurgården.

Shihan Howard Collins

Shihan Brian Fitkin

Shihan Lloyd Payne

Shodan graderingen inleds redan på torsdag kvällen med kihon och kata. Graderingen avslutas sedan på söndagen med shodan shinsa.

Shihan Collins bok "The Gateway" finns nu till försäljning via SKKs kansli.

Boken innehåller samtliga graderings-tekniker för mon-grader.

Pris 280 kronor. Sätts in på SKKs postgiro konto.

Glöm inte att skriva namn och adress på beställningen!

SKK's Kansli

Box 12090

402 41 Göteborg

Pg 9 84 92-2

kansli@kyokushin.se

Kalendarium

2004

Maj

21-23 maj Uchi Dechi läger, Östersund

21-23 maj Uchi Dechi läger, Uppsala

28-29 maj EM för juniorer och seniorer, Bulgarien

Juni

4-5 juni Graderingsläger för shihan Brian Fitkin, Huskvarna Kyokushin - alla klubbar välkomna

18-20 juni Sommarläger, Stockholm

24-27 juni Danska sommarlägret

Juli

20-24 juli Ungerska sommarlägret, mer info på www.stabilitas-sport.hu

Augusti

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