



## Teknikseminarium, Göteborg 6-7 november 2004

Tider: Lördag 6/11	Söndag 7/11
1100-1200 Lunch	1000-1200 Seminarium
1200-1800 Seminarium	1200-1230 Paus
	1230-1500 Seminarium

Plats: Göteborgs Karate Kai

Innehåll:

- Hur ska SKK höja standarden i tävlingskumite?
- Kumite med en bredare teknik repertoar.
- Domarutveckling.
- Analys: Vad har hänt? Vad är fel i utvecklingsbalansen?
- Seminarium med Sensei Marshall McDonagh
- Projekt Handslaget, information från styrelsen och diskussion om kommande verksamhet
- Klubbedarforum

Tidigare arbetsgrupper är from idag upplösta och nya **kommittéer** kommer att bildas. Idag gäller: **Domaransvariga**: Seniorkumite Naser Ghanbari, Juniorkumite Kent-Ove Olsson, Barnkumite Stefan Johansson, Kata Camilla Bolin. **Barnaktiviteter**: Louis de la Rosa

TK kommer att utse en **utvecklingsgrupp** med ledare från yngre generationer. Arbetsuppgifter och ansvarsområden samt vilka som berörs meddelas i samband med kommande TK i Göteborg.

---

### Handslaget

SKK har med hjälp av senpai Antoni Matacz ansökt om, och beviljats projektpengar av Svenska Budo- och Kampsportsförbundet. Det SKK beviljats pengar för är en helhet som av arbetsmässiga skäl delats in i tre delar. Det första och kanske viktigaste är att få ungdomar att börja träna. Det andra är att stärka tjejverksamheten både vad gäller nya adepter och dem som redan tränar i våra föreningar. Det tredje är att skapa ett "aktivt" antidrogarbete.

För att få så många barn och ungdomar som möjligt till vår verksamhet vill vi kraftsamla och marknadsföra karate gemensamt. Vi ämnar skapa en nationell uppvisningsgrupp som under en period kommer att åka till skolor och utföra uppvisningar samt erbjuda prova på aktiviteter. Detta i samarbete med lokalföreningarna. Vår erfarenhet visar att detta är det i särklass effektivaste sättet att få ungdomar till våra klubbar. Med tanke på de särskilda insatserna för tjejer, vill vi att vår uppvisningsgrupp består till största delen av tjejer. Gruppen kommer förutom att speciellt fokusera på tjejer även kommer att ha ett tydligt antidrogbudskap.

För att kunna behålla de som är intresserade vill vi samtidigt särskilt stärka tjejverksamheter i våra klubbar. Vi vill satsa på att utbilda tjejer till nya ledare samt skapa enskilda tjejgrupper i varje förening. Vi vill även skapa verksamhet riktad till tjejer på nationell nivå. Detta för att ytterligare stärka de sociala banden i de enskilda grupper men även för att erbjuda möjligheter till vidareutbildning och utveckling.



## **Japanresa med sensei Marshall McDonagh 2004**

I våras fick jag en förfrågan av min sensei Marshall McDonagh om att följa med på en resa till Japan den 4 augusti. Det är förstås en hederssak för mig att överhuvudtaget bli tillfrågad då det var 22 år sedan en dechi (Michael Söderkvist shihan) fick följa med på en liknande resa och därmed åka "motorvägen" rakt in i budons absoluta toppskikt.

Anledningen till denna resa var bl.a. att ledarskiktet inom Taikiken skulle träffas. Taikiken är den japansk-kinesiska budoart som uppfanns av Kenichi Sawai sensei (1903-1988) och anses som en av rötterna till Kyokushin då Sawai sensei var god vän och rådgivare till Oyama sosai när denne grundade våran stil.

En del av de senseis som är aktiva inom Taikiken kommer från Kyokushinkai och har tränat på Honbudojo under 60 och 70-talet. Delegationen från Europa bestod (förutom mig själv) av:

### **Kyoshi Jan Kallenbach, Holland: President for Taikiken Europe**

*Innehavare av dangrader inom ett antal budoarter däribland Kyokushin (5 dan)  
Tränade på honbudojo under sosai Oyama 1967.*

### **Kyoshi Marshall McDonagh, Sweden**

*Innehavare av dangrader inom ett antal budoarter däribland Kyokushin (4 dan)  
Tränade på honbudojo under sosai Oyama 1965.*

### **Gomokuroko Bert de Waart, Holland**

*Nidan inom Kyokushin och sandan inom Aikido*

### **Mokuroko Jacques Legree, France**

*Den som införde och byggde upp Kyokushin i Frankrike, Kyokushin (5 dan)  
Tränade på honbudojo under sosai Oyama 1973.*

### **Julien Porterie, France**

*Dechi till sensei Jacques Legree och shodan Shotokan, 1 kyu Kyokushin*

Efter en lång flygresa på drygt 11 timmar landade vi på Naritaflygplatsen i Tokyo där vi möttes av en delegation Japaner ledd av Yoshimichi Sato sensei. Sato sensei är idag den högste ledaren inom Taikiken men har också en bakgrund inom Kyokushinkai och var elev till Oyama sosai på honbudojo under 60 och 70 talet.

Sato sensei är en mycket respekterad och duktig budoman har jag fått erfara men är som person också mycket prestigelös, humoristisk, vänlig och omtänksam. Detta gjorde att man direkt kände sig varmt välkommen. Efter en kopp te på flygplatsen med konverserande dök vi ner i Tokyos T-banesystem med väskor och allt för att ta oss till Kimi Ryokan i Ikebukoro där vi bodde när vi vistades i centrala Tokyo.

Morgonen därpå vaknade jag upp av att en fransman (sensei Jaques) på bruten fransk-engelska önskade en god morgon. Trots ett ganska kraftigt jordskalv på natten sov jag som en klubbad...

Min första heldag i Japan började med att vi bjöds hem till Yasikazu Nishioka, en bokförläggare som ger ut budoböcker. Det visade sig att denne man hade många kontakter och senare på dagen besökte vi en restaurang som drevs av Fujihira san en duktig kyokushinfighter med en särdeles god "fightingspirit" som 1966 av sosai Oyama skickades till Thailand tillsammans med Kurosaki och Tadashi Nakamura. Orsaken var att sosai ville utmana de främsta thaiboxarna och



visa upp den styrka som kyokushin innebär. Fujihira-san blev sedermera också en profil inom kickboxningen och vann VM. Idag lever han ett stillsamt liv och driver sin restaurang tillsammans med sin fru.



Sensei Marshall, Fujihira-san m. fru, Sensei Kallenbach och undertecknad

På kvällen samma dag bar det av till lidabashi för ett träningspass i so-honbudojo. Dojon som är ganska liten var dessutom extremt varm då det var 35 grader i skuggan utomhus. Jag blev väl emottagen av Tokujun Ishi shihan som var instruktör för detta pass och underkastades hård träning som innehöll det mesta. Efteråt bjöds det på öl för att sedan gå till en restaurang för en god japansk middag. Ett mycket trevligt emottagande som jag uppskattar med kamratskap, ödmjukhet och humor.

På lördagen besökte vi gamla honbudojo som ligger i Ikebukoro. På markplanet har man inrett en "memorial-hall" med fotografier, gåvor och tillhörigheter till sosai Oyama. Tyvärr så har en del namnkunniga personer tagits bort/censurerats vilket innebär att historien får vissa luckor. Det var mycket intressant att tillsammans gå runt i dojon som ligger en trappa upp, känna historiens vingslag och höra sensei Marshalls, Kallenbach och Legrees berättelser om svunna tider och upplevelser.



Artikelförfattaren på högkvarteret för shinkyokushinkai tillsammans med General Manager Tokujun Ishi shihan

Senare samma dag besökte vi Takagi sensei Shisei Joku dojo med mer än 90 st Taiki-kenpokas och ett varmt välkomnande med träning, mat och dryck. Man hade arrangerat uppvisningar för oss samt en god middag med traditionell Japansk mat. Även ett besök på ett 300 år gammalt tempel, Taishakuten, gjordes i anslutning till detta träningspass.

På tisdagen bjöds vi till Sun City Prince Hotel av Hatsuo Royama shihan (som var en av sosais närmsta män) där han tog emot oss i ett privat rum med journalister och mycket god mat. Ett kärt återseende då våra senseis var träningskamrater med Royama shihan, både inom kyokushin men också med Sawai sensei och Taikiken.

Senare samma vecka bodde vi tre dagar hemma hos Sato sensei och hans fru Kyoko i Yuki som ligger ca 10 mil norr om Tokyo. Sato sensei arrangerade så att vi fick åka till bergsbyn Nikko för att se bl.a Toshogutemplet som uppfördes av det sista shogunatet Tokugawa på 1500-talet. Toshogutemplet finns med på UNESCO:s världsarvslista. Under den tre dagar långa vistelsen hemma hos familjen Sato fick vi också uppleva och pröva kendo då hans bror är graderad till 8 dan i den japanska budoarten. Taikikenträning blev det också förstås då Sato sensei börjar sin träning kl 06.00 varje morgon med ritsuzen.



Hela den europeiska delegationen med Sato sensei i hans privata dojo

De två söndagar som förlöpte under vår vistelse i Tokyo hölls två stora "keiko" med 150-200 deltagare och elever från fem olika Taikikendojos. Sensei Marshall och Kallenbach sensei som är mycket kända i dessa kretsar turades om att intruera tillsammans med Sato sensei. Det blev också en hel del freefighting mot mycket duktiga elever. Saken är den att man i Taikiken inte har några egentliga regler (förutom omdömet) när man fightas vilket innebär att det blir mycket handtekniker



mot huvudet. Något som man inte är van vid som kyokushinkarateka. Olika Taikiken senseis ville testa på spiriten och matchade sina bästa fighters mot undertecknad och Julien. Vi fick slåss som tigrar....

Vi åkte senare samma vecka ut till Bushi utanför Tokyo och bodde hos Norimasa Iwama sensei (som också var elev till Sawai sensei) och hans fru Tomi-san. Iwama sensei uppvisade en särdeles god fysik med mycket fina tekniker och vighet. Han rör sig som en lokatt. Efter träning uppe i bergen och vid en flodbädd avslutades träningen i en magnifik inomhusdojo med över 400 kvm tatami på dämpat golv, tala om lyxdojo. Träningen avslutades med några "memory fights" där jag och Julien fick möta några av hans bästa elever bl.a japanska mästaren i mellanvikt (karate). Det blev hårda prestigematcher som avslutades på ett vänskapligt och budomässigt sätt. Förutom ett generöst mottagande med middag och gästvänlighet tog Iwama sensei med oss till ett traditionellt japanskt badhus.



En vanlig syn där Sato sensei skrattar åt den stackars 60 kilos-japanen som sjävmant vill testa sin blockerings-teknik mot 100 kg svenskt stål i form av maegeris

Detta var bara en del av det vi upplevde under en resa med mycket späckat program och presskonferenser. Vi besökte också gravnen till Sawai sensei tillsammans med några av hans mest hängivna elever som idag för traditionen och Taikiken vidare. Dessa elever är idag välrenommerade budosenseis (Sato sensei, Shimada sensei, Marshall sensei, Kallenbach sensei m.fl.) som med handling visar vad riktig budo är och jag är mycket tacksam över att ha träffat dessa människor. Sammantaget kan jag säga att jag är överväldigad över den gästfrihet och kamratskap som vi överallt möttes av i form av middagar och uppvisningar.

Jag vill också tacka min sensei Marshall McDonagh som under alla år har och fortfarande stöttar och uppmuntrar mig i mitt lärande inom budon och vad budo innebär.

De som vill höra mer om min resa är välkomna till ett föredrag i Oyama Karate Kais dojo fredagen den 15 oktober kl 19.00. Ni är också välkomna att delta i träningspasset innan som startar kl 17.30. Anmäl via e-mail att ni kommer på "arctic@telia.com"

*"A god karate-fighter goes up and down like a rocket but a BUDO-karateka lasts forever"*

*-Arthur Koji Hisatake sensei*

Lars Sjöberg, Oyama Karate Kai

---

## **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.

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.



## Landslagsläger med shihan Håkan Nygren



Lördagen den 18 september hölls årets tredje landslagsläger, denna gång i Uppsala, under landslagscoach shihan Nygrens ledning. Ett stort antal fighters deltog, varav hela 10 damer. Förutom mycket intensiv träning gick vi också igenom terminsplaneringen och shihans tankar om vår träning framöver. Shihan betonade vikten av att hålla koll på den träning man gör och uppmanade alla att använda träningsdagbok för att ordentligt kunna analysera såväl framsteg som bakslag. Under dagen hann vi med två teknikpass där rörelseträning vartefter kompletterades med fler tekniker i kombination. Dagens sista pass ägnades åt sparring. Vi hann med många matcher som närmade sig tävlingsnivå i kontakt och intensitet. Shihan menade att matchträningen måste ligga på den nivån för att vi ska vara tillräckligt förberedda inför tävling. Tio deltagande damer innebar för oss i damgruppen en match på mattan, en match vila osv, så vi fick ordentligt med matchtid i kroppen vilket förstås är jättebra. Shihan uppmanade alla som han inte tidigare haft individuella samtal med att kontakta honom för att diskutera målsättning mm.



Under hösten går två internationella tävlingar där det kan vara aktuellt för landslaget att delta, varav den ena är Wales Open i slutet av november. Ett antal fighters kommer också delta i den tävling som arrangeras i Uppsala den 13 november. Den 20 november är det förstås också årets riksmästerskap för lag, och med den uppslutning som var på landslagslägret borde det kunna bli god uppslutning till Göteborg. Säsongens största målsättning är förstås EM i vår.

Nästa landslagsträning går i Stockholm i januari. Då har shihan tänkt sig ett mindre antal deltagare med inriktning på de som verkligen har ambitionen att tävla internationellt.

Anna Sohlberg, Uppsala

---

## Ny dojo i Malmö

Nu erbjuds Kyokushin i Malmö för alla med lägst 10 kyu. Malmöträningarna hålls i en riktig dojo på Snapperupsgatan 9.

Den ligger således mycket centralt, c:a 200 m från Stortorget och centralstationen (se kartan). Sempai Reine Rosén (2 dan) och sempai Anders Näslund (1 dan) håller i passen.

[IF Lunds Kyokushin](#) står bakom initiativet.



Läs mer om **RM** för lag och juniorer på  
[www.strongestkarate.se](http://www.strongestkarate.se)

Glöm inte att klubbarna ute i landet kan ansöka om projektpengar genom Handslaget. Mer information kommer att ges under teknikseminariet i Göteborg, alternativt, kontakta senpai Antoni Matacz, Örebro

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

Deadlines för  
hösten:  
22 oktober  
19 november  
17 december

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

## Kalendarium

### 2004

- 2-3 oktober Kumite läger, Skellefteå, shihan Håkan Nygren  
21-24 oktober Instruktörskurs, Ungern  
30-31 oktober Läger med Michael Thompson i Skövde  
6-7 november TK seminarium, Göteborg  
20 november RM för lag och juniorer, Lisebergshallen, Göteborg. För mer info se [www.stongestkarate.se](http://www.stongestkarate.se).  
27 november Welsh Open, för mer info se hemsidan  
3-5 december Norrlandsläger, Skellefteå

### 2005

- 12-13/2 alt 19-20/2 SKK årsmöte och TK seminarium, Skövde  
Feb/mars Gemensamt kumite/kataläger inför EM  
25-27 mars Påskläger, Östersund  
8 april EM Kyokushin, Danmark  
14 maj Prel Individuella RM, Umeå  
18 juni World Cup, Osaka, Japan  
juni/juli SKK Barnsommärläger

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