

Rekordstort landslagsläger fyllt av svett, gemenskap och Kyokushin-anda!

Helgen den 7–8 november samlades landslaget för sin årliga storsamling i Örebro Kyokushins dojo – och vilken helg det blev! Med hela 42 deltagare på plats slog vi rekord för SKK:s största landslagsläger genom tiderna. Det är helt fantastiskt att se så många duktiga, drivna och lovande karatekas samlade under ett och samma tak!

Helgen kickade igång på lördagen med en gemensam samling där alla hälsades välkomna, innan vi delade upp oss för helgens första pass i kata respektive kumite.

Lördag: Teknik, fotarbete och Box'n Kick På kumitemattan drog Sensei Kenneth Karlsson igång första passet med fokus på vassa kombinationer på mitts, följt av lätt sparring för att omsätta tekniken i praktiken. Samtidigt guidade Shihan Andreas Tampe katagruppen genom katorna *Tsuki no Kata* och *Yantsu*. Här jobbade deltagarna parvis med att filma varandra, analysera detaljer och slipa på utförandet.

Efter en välbehövlig lunch var det dags att kliva ut på mattan igen. Sempai Oscar Otteborn ledde kumitens andra pass med fokus på rörelse, förflyttningar och fotarbete under lätt sparring. Katagruppen tog sig an *Saiha* och *Gekusai Sho* under ledning av Sempai Ki Pasanen och Sempai Ella Elvander, där parövningar och direkt feedback stod i centrum. Passet rundades sedan av med välbehövlig rörlighetsträning för ben och höft under ledning av Sensei Morgan Nordin.

Efter mellanmål och återhämtning samlades hela gänget igen för lördagens sista pass – ett svettigt och energifyllt gemensamt Box'n Kick-pass lett av Shihan Camilla Bolin.

Kvällen avslutades på bästa sätt med klassiskt lördagsmys i dojon. Med pizza, lördagsgodis, mycket snickesnack och skratt laddade vi batterierna innan det var dags att rulla mot stugorna för natten.

Söndag: Matchträning, kostföreläsning och fullt ös Söndagen inleddes med gemensam frukost i dojon innan vi rivstartade klockan 09.30. Kumitegänget inledde med gemensam sparring där tempot skruvades upp i slutet när herrar och damer delade upp sig för ren matchträning.

För katadeltagarna låg söndagsmorgonens fokus på juniorer och kadetter. Under ledning av Shihan Andreas, assisterad av Sensei Morgan och Sempai Ki, bröts katan *Seienchin* ner bit för bit – från enskilda steg till längre sekvenser och slutligen hela katan. Även *Kanku* gicks igenom grundligt på samma pedagogiska sätt.

I anslutning till lunchen bjöd Sensei Morgan Nordin på en mycket uppskattad föreläsning om kost och vad man bör tänka på som elitidrottare. Det märktes på frågorna och diskussionerna att gänget var påläst och engagerat – super! Det är ett väldigt viktigt ämne!

Helgens sista träningspass bjöd på en rejäl urladdning. Kumitegänget körde ett intensivt mitts- och fyspass med Sempai Oscar och Sempai Ali Hayder. I katagruppen riggade Shihan Camilla och Shihan Andreas för tävlingsmatcher i ett roterande system, med fokus på skärpa och individuell feedback inför kommande utmaningar.

Stort tack från oss alla! Vid 15-tiden på söndagen rundade vi av lägret och ett gäng trötta, glada och förhoppningsvis riktigt inspirerade deltagare satte sig på tåg, bussar och i bilar hemåt. Vi i landslagsledningen hoppas att ni hade minst lika roligt och givande som vi hade!

Ett gigantiskt och varmt tack till **Örebro Kyokushin** som generöst lånade ut sin dojo till oss hela helgen. Ett minst lika stort tack riktar vi till Valantina Saro från Örebro, som servade, fixade och stöttade oss från morgon till kväll – du är en riktig klippa!

Slutligen vill hela landslagsledningen passa på att tacka för oss, då vårt mandat nu löper ut i samband med detta läger. Det har varit tre otroligt roliga, utmanande, spännande och utvecklande år tillsammans med er. Vi är gemensamt oerhört stolta över allas framgångar och fantastiska utveckling på och utanför mattan.

Fortsätt träna hårt, ha roligt och *keep up the good Kyokushin spirit!*

Osu!

Andreas Tampe, Kenneth Karlsson, Ella Elvander, Ki Pasanen, Oscar Otteborn, Maria Karlqvist, Jimmie Collin och Camilla Bolin


KYOKUSHIN
ÖREBRO







