



Presenterar för första gången
Kyokushin fullkontakt **KARATE**

SM11



極真會

Magisk
action



Gasklockorna
3 december 2011
Gävle



Köp biljetter på

www.entregavle.se



www.swedenkyokushin.se
www.facebook.com/KyokushinKarateSM2011



CLARION HOTEL WINN



Välkommen till de första Svenska Mästerskapen i Kyokushin Karate

Efter över 40 år av Kyokushin Karate i Sverige har vi äntligen möjligheten att arrangera ett Svenskt Mästerskap och det gör vi här i Gävle i Stora Gasklockan.

Svenska Karateförbundets Kyokushinkommitté är arrangör och vi hoppas att ni som publik och tävlande kommer att njuta av detta mästerskap.

Alla olika organisationer och utövare i Sverige har bjudits in och vi kan konstatera att nästa alla är representerade vilket glädjer oss men vi är inte nöjda förrän alla är med och kämpar om vem som ska bli Svensk mästare.

Vi har både Junior- och Seniorklasser för damer och herrar i de olika viktklasserna, totalt 13 olika klasser, och förväntar oss en god stämning och ett mästerskap präglad av respekt, tålamod, disciplin och en sann sportsmananda i Kyokushin Karatens namn.

Torbjörn Jönsson
Kyokushinkommittén, Sweden Kyokushin Union

KAITEN

FOR FIGHTERS BY FIGHTERS

www.kaiten.se

Oyama, Masutatsu

Kyokushins grundare Masutatsu Oyama föddes den 27 juli 1923 i byn Wa-Ryongri Yong-chi-myonchul Na Do nära staden Kinje i sydvästra Korea.

Intresset för idrott väcktes tidigt och han började redan vid 9-årsåldern med Kempo. Vid femton års ålder, 1938, flyttade han till Japan för universitetsstudier. Tanken var att utbilda sig till flygmekaniker, men den utbildningen avslutades aldrig. Han började ägna allt mer tid åt kampsport och prövade sig fram genom många olika typer och stilar, däribland också judo.

Efter att ha sett en karateuppvisning började han träna karate. Dojon drevs av Yoshitaka "Giko" Funakoshi, son till den legendariska Gichin Funakoshi, som introducerade karaten i Japan. Han graderade upp till nidan (2:ra dan). Oyama gjorde nu som många före honom gjort. Han sökte upp andra mästare för att lära sig mer om olika stilar och lära sig hur olika mästare tänker. Nu sökte han upp en av dåtidens största mästare, Sodeiju och började träna hos honom. Här gradera han till Yondan (4:e dan), innan han anmälde sig till flygvapnet i slutet av andra världskriget.

Efter kriget tillbringade han tre månader på berget Minobu, för att träna. Han bodde isolerad i ett tempel. Efter denna intensiva period av träning deltog han i "all-japanska mästerskapen", då som nu en av de största kampsports-tävlingarna. Han vann tävlingen överlägset. Efter detta bestämde han sig att ägna resten av sitt liv åt karate.

Han flätade samman de bästa och kraftfullaste teknikerna från de olika stilar han tidigare tränat och skapade Kyokushinkai. Kyokushin betyder "den yttersta sanningen", kai betyder "förening eller grupp". Året var 1948, Oyama var 25 år gammal. I samband med detta drog han sig åter upp i bergen, denna gång till Kiyozumi, i Chiba-provinsen. Här tillbringade han två år av hård träning i sin strävan att finslipa kyokushinkai till kraftfullaste och effektivaste stilen som funnits. Han bodde i en liten hydda som han byggt själv och livnärde sig på det som växte i närheten. Allteftersom tiden gick utvecklades han allt starkare, både fysiskt och psykiskt, med många timmars träning och meditation varje dag.

I slutet av 1949 återvände han från bergen och bosatte sig i närheten av ett slakteri. Här fick han tillfälle och möjlighet att testa kraften i sina tekniker på några tjurar som väntade på slakt. 1952 åkte han på turné till Amerika, med uppvisningar och uppvisningsmatcher. Under denna turné blev han utmanad av mängder av olika brottare, boxare etc. vilka han besegrade med lätthet. 1953 blev han kontaktad av ett japanskt filmbolag som ville filma

en match mot en tjur, vilket han accepterade. Oyama vägde 82 kg mot tjurens 450 kg, och dessutom utrustad med två spetsiga horn med fyra tums diameter. Matchen varade i över trettio minuter, vid ett tillfälle fick han magen intryckt och rispad av ett horn, vilket inte stoppade honom från att till slut fälla tjuren och slå av den hornen. Efter detta gick han ett flertal matcher mot tjurar och besegrade dem alla på det ena eller det andra sättet.

Kyokushinkai är en karatestil där grundtekniker och former hämtats från traditionell karate, medan fightingteknikerna har utvecklats med inslag från kinesiska kampstilar.

Oyama startade sin första karategrupp i mitten av 50- talet. Dojon kom att ligga bredvid Rikkyouniversitetet i Mejiro, Tokyo. Huvudinstruktörerna vid dojon var K. Mizushima och E. Yasuda. 1965 grundades den internationella karate organisationen IKO. Organisationen Kyokushin instiftades sedan under en tempelceremoni på toppen av berget Mitsumine-san. Fram till idag har stilen spridits och etablerats i mer än 70 länder och räknar idag ca 12 miljoner utövare.

Kyokushinkai introducerades i Sverige på sextioalet av Attila Mészáros som då startade Göteborgs Karate Kai. Idag finns här ett 30-tal klubbar och ca 2000 utövare.

Oyama räknas till en av karatens centralgestalter och dess främste fighter någonsin, han har aldrig blivit besegrad i kamp. Fighting har alltid varit central i kyokushin, där vilja och kraft alltid har betonats. Sosai Oyama formade sin teknik på principen om punkten och cirkeln, vilket finns i symbolen för Kyokushinkai – Kanku.

Kanku har sitt ursprung i kanku kata, som bokstavligt översatt betyder himmelsbetraktande form. Katan inleds med att man håller upp armarna och låter pekfingerarna och tummarna skapa en cirkel för att sedan mötas. Blicken riktas sedan genom mitten för att fokusera på en andlig och kroppslig förening.

Spetsarna i kanku-symbolen visar fingertopparnas möte och symboliserar smidighet, det slutgiltiga eller höjdpunkten. De tjockare delarna visar handlederna och symboliserar kraft eller styrka; mitten visar öppningen mellan händerna och symboliserar oändligheten eller djup. Den inre och yttre cirkeln symboliserar kontinuitet och den cirkulära rörelsen.

Oyamas plan var att bygga en stor Honbu dojo, dit alla kyokushinelever ifrån hela världen skulle kunna komma och träna Bushido, "krigarens väg". Dojon stod klar kort före hans död den 24 maj 1994.

Kyokushinkai är en fullkontaktskarate där disciplin, respekt och uppskattning är viktiga begrepp. Egenskaper som styrka, smidighet och koordination är viktiga. Du ska inte vara med på ett träningspass om du inte är beredd att göra ditt bästa. Att träna ska vara som att bestiga en klippa, att ständigt fortsätta uppåt utan att ge upp.

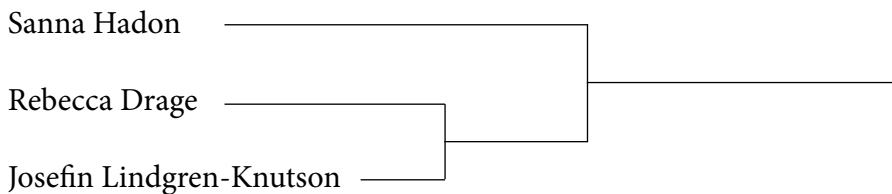


Klasser

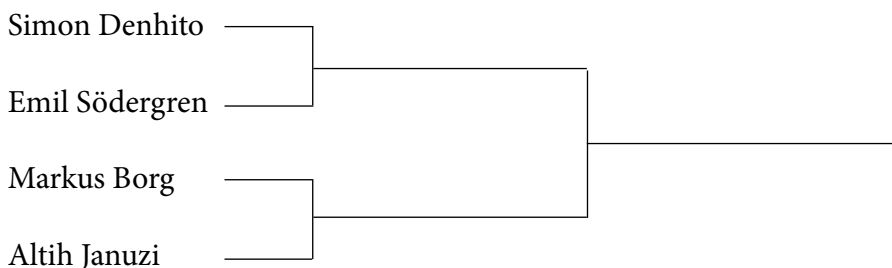
Juniorer 14-15 år			
Flickor:	-60	+60	
Pojkar:	-60	+60	
Juniorer 16-17 år			
Flickor:	-60	+60	
Pojkar:	-60	+60	
Seniorer 18-35 år			
Damer:	-65	+65	
Herrar:	-70	-80	+80

CLARION HOTEL WINN

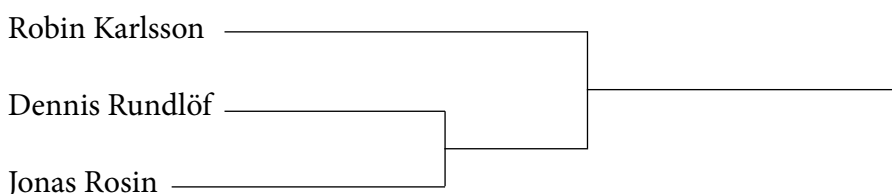
Flickor 14/15 -60



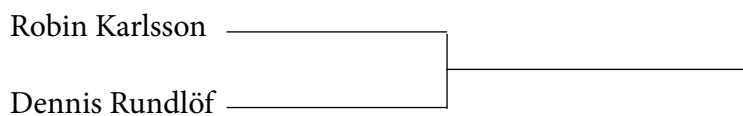
Pojkar 14/15 -60



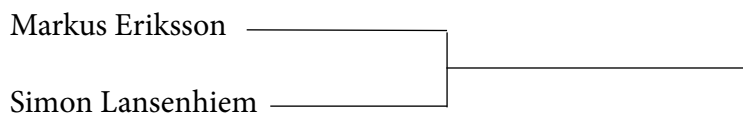
Pojkar 14/15 +60



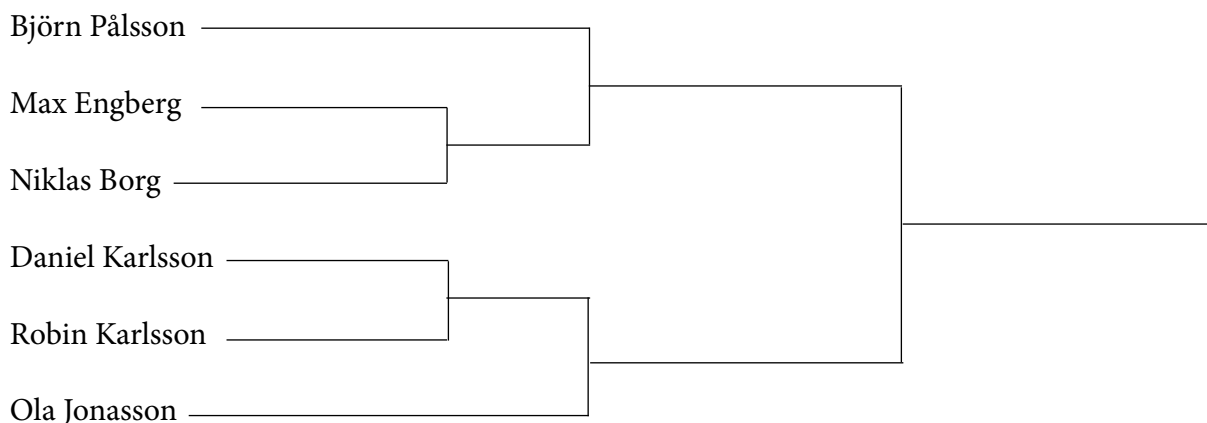
Flickor 16/17 -60



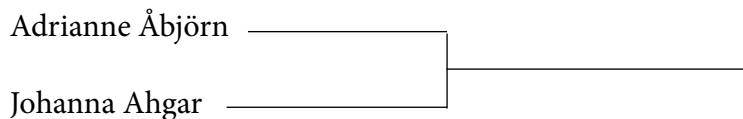
Pojkar 16/17 -60



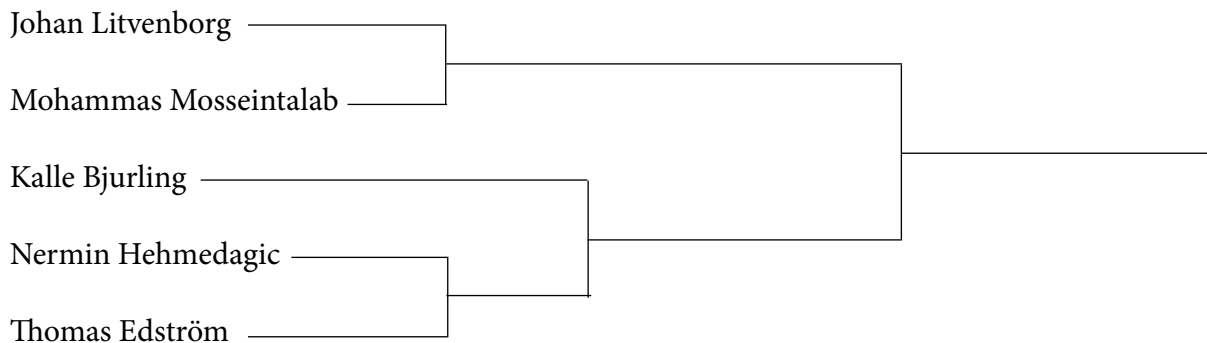
Pojkar 16/17 +60



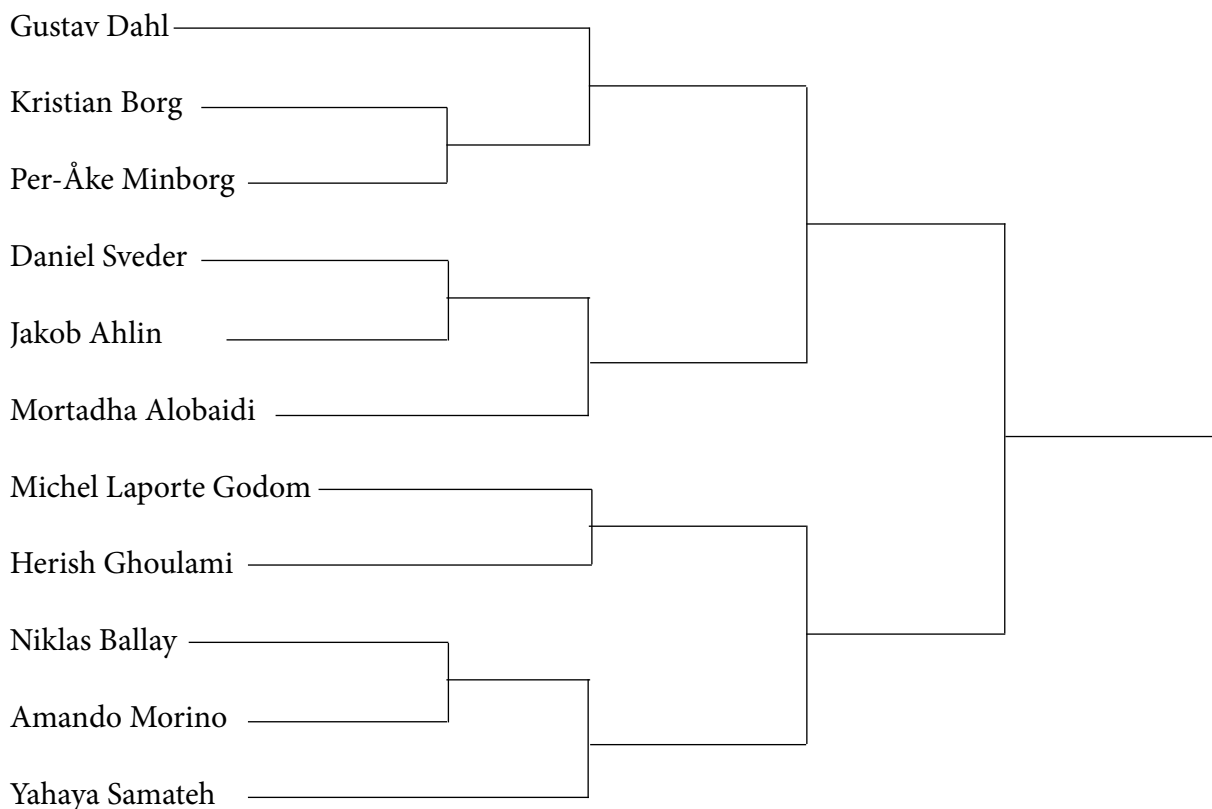
Dam -65



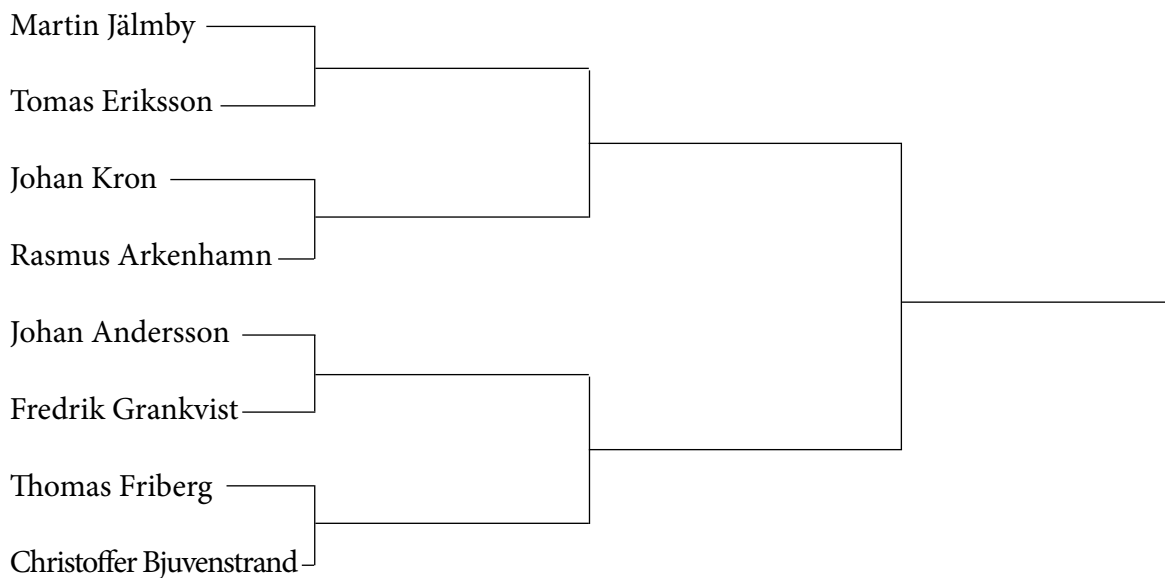
Herr -70



Herr -80



Herrar +80



DekaleXpressen

Värt att veta om Karate

Sport - Självförsvaret - Motion Bra att veta för alla er som tror att ni vet.

Varifrån kommer karate?

Karate är en gammal kamp och självförsvartssystem som började utvecklas på 300-talet i Indien och på 500-talet spreds till Kina. På 1300-talet hade karaten nått den Japanska ön Okinawa. Där hade man på 1500-talet förbud att bära vapen och man tränade då karaten på det japanska fastlandet av 1916 presenterades karaten på det japanska fastlandet av Guchi Funakushi. Han kan sägas vara den moderna karatens fader. Efter andra världskriget var Japan ockuperat av USA. Sedan spreds karaten till USA med hemvändande amerikanska soldater. Till Europa kom den i slutet av 50-talet och till Sverige i början av 60-talet.

Vad är egentligen karate?

Man kan väl säga att karate av olika slag, blockeringar och sparkar. Genom tiden har det arbetats fram en mängd olika kombinationer, rörelseschema, kontraattacker, försvar och anfall. Beroende på vilka lärare (mästare) som har utvecklat systemet - så tränar man olika stilar. För att förstå skillnaden mellan dessa stilar måste man själv tränat karate. Enkelt uttryckt strävar alla mot samma mål - men har valt olika vägar.

Varför träna karate?

Den ursprungliga anledningen var alltså självförsvaret. Idag kan du träna Karate som en allsidig motion, självförsvaret, träningsverksamhet och fighting eller kata.

Men karate är ingenting för dem som vill ut och vinna gatuslagsmål. Att kunna karate innebär ansvar, att kunna behärska sig. Det är förbjudet att använda karate annat än då man absolut är tvungen för att inte råka illa ut, även då gäller att "inte använda mer våld än nöden kräver". Skadar du någon så är det du som får stå till svars för det även om du handlade i självförsvaret. Karate ger kroppen en väldigt allsidig träning, många tränar för att hålla kroppen i trim. Karate är en utbredd tävlingsidrott. Man kan tävla i Kumite (fri fight-

ing) eller Kata (bestämda slag och sparkar utföres efter bestämt mönster). För äldre Japanska karateövare var karaten en hel livsstil. Man sysslade mycket med meditation och lärde sig att behärska kropp och själ till fulländning.

Hur tränar man?

Ett vanligt träningspass kan se ut så här.

1. Gymnastik och uppvärmningsövningar
2. Teknikträning
3. Styrke- och konditionsträning

Ett vanligt träningspass varar i ca 1 - 1,5 timme. Med tiden byggs träningen på med svårare gymnastik.

Beroende på hur duktig du är och hur mycket du tränar.



Hur tävlar man i Karate?

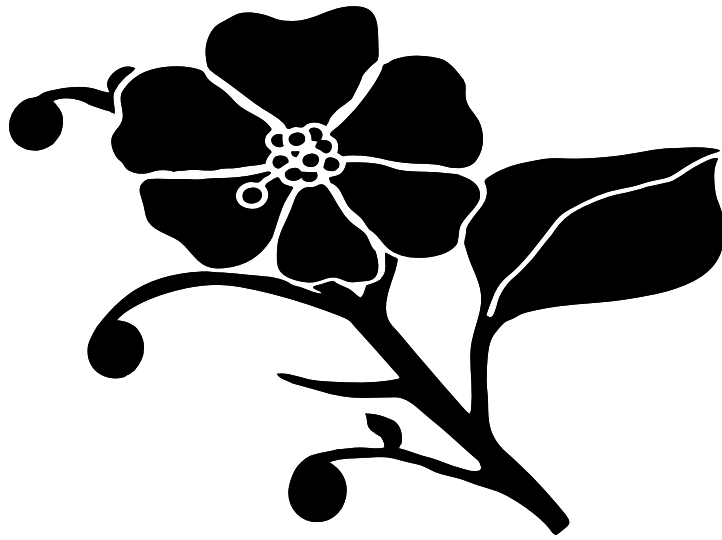
I tävling och tävlingsträning har man tagit bort vissa slag och sparkar, slag och sparkar mot t.ex. huvud skall utföras med full kraft, men "bromsas" man markerar endast tekniken. Mot kroppen godkänns kontakt, men endast om tekniken är välkontrollerad. Tävlingskaraten kräver snabbhet och precision - och lång träning. Man tävlar i DM, SM, EM och VM. Men det är långt ifrån alla som tävlar. Många tränar för sin egen skull utan tanke på tävling. Modern karate tränas inte enbart i idrottsföreningar utan även på universitet och andra skolor, arméförband och polis-skolor runt om i världen.

Hur får man svart bälte?

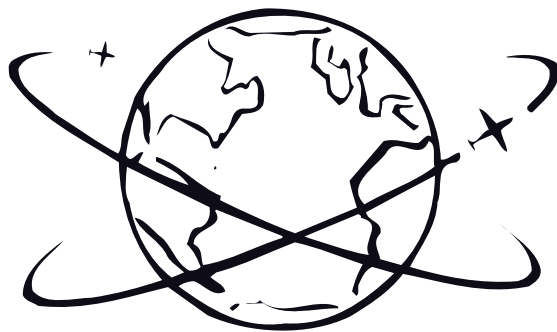
Tränar du regelbundet i cirka sex år har du en möjlighet att prova för det svarta bältet, innan det måste erhålla lägre bältesgrader vilka är vitt, blått, gult, grönt och brunt. Dessa bälten kallas KYU - grader, medan svart bälte kallas DAN-grader. I Sverige finns idag ett flertal högt graderade svartbälten.

Blir det många skador?

I träning och tävling är det få skador. Händer det något är det ofta skador av typen blånad, stukning eller liknande, men det kan hända inom alla idrotter.



bong mai
RESTAURANG & BAR



POST & KONTOR