

# Roy Andersson



**Inbjuder till**

*Natsu no Gasshuku*

夏の合宿

**Sensommarläger**

**Kata Kankū Dai och Jiin**

Anmälan via e-post till: [roy.andersson@mailbox.calypso.net](mailto:roy.andersson@mailbox.calypso.net)

# Lördag och söndag 19-20 augusti

i vår dojo i Flygstaden, Kvarndalsvägen 6, Halmstad. Träning mellan klockan 13.00-14.30, därefter en halv timmes mer eller mindre välförtjänt paus, sedan fortsatt träning klockan 15.00-16.30. Det blir alltså tid för mingel, tack vare den förlängda pausen (standard annars 90 sekunder).

Det blir en detaljerad genomgång av *kata Kankū Dai* på lördagen och *Jiin* på söndagen på en nivå som ligger fr.o.m. 1:e dan. Alla som kan ordningsföljden är naturligtvis välkomna att delta (när det gäller Jiin räcker det om man kan ordningsföljden i *kata Jion*, eftersom *Jiin* är en systerkata till *Jion*), men undervisningen kommer dock att ske på ett högre plan. Dessa *kata* har många för de flesta okända kvaliteter och hemligheter som jag vill framhäva och betona. Jag kommer att visa och förklara hur man måste träna för att lära sig dessa *kata*

Jag kommer också att visa och lära ut de acceptabla varianter som finns av de ingående teknikerna med utgångspunkt från Nakayamas beskrivning i *Best Karate*, men även med jämförelser med de äldre, traditionella teknikerna, t.ex. medroterande kroppsvridning i *shuto ude uke*. Dessa *kata* har varianter som skiljer sig från Nakayamas beskrivning och den som är seriös bör kunna dessa varianter, framförallt om man är eller vill bli *kata*-domare. Var och en brukar dock ha sin egen favoritvariant.

Deltagarna kommer även att få öva *Bunkai* som självförsvar, d.v.s. *Goshinjitsu* med tekniker från olika *kata* som anpassas till den aktuella situationen, alltså inte att situationen anpassas till någon speciell *kata*, vilket ju annars är det vanliga.

Dessa specialträningsspass är inte alltför fysiskt betungande, eftersom deltagarna får utföra de tekniska övningarna individuellt och själva avgöra när de behöver en andningspaus, alltså ingen träning på räkning, utan i stället olika detaljer att koncentrera sig på. Dessa detaljer brukar ofta i hög grad underlätta utförandet av de olika teknikerna.

**De klubbar som vill delta kan gärna höra av sig i förväg och meddela beräknat antal deltagare.**

**För första gången inför jag nu en träningsavgift på dessa specialträningsspass, men jag håller mig till den blygsamma kostnaden av 100:- per dag. Betalning sker helst klubbvis med betalning i kontanter och jämna pengar i god tid före träningen, för att underlätta det administrativa arbetet.**

## Det blir tillfälle att köpa mina böcker:

<i>Shotokan Karate – Mitt ideal</i>	200:-
<i>Bushido och Budo</i>	150:-
<i>Karate Kumite</i>	150:- (finns endast kvar i fyra exemplar)
<i>Vi drar i österled</i>	200:-*

\*) Denna bok handlar om mina ungdomsår som fartygsmaskinist med fart på fjärran östern, en humoristisk skildring av sjömanslivet på 50-talet.

**Välkomna önskar *Roy Andersson och Halmstad Karate Academy***

## **Inbjudna klubbar:**

Halmstad Karate Academy

Halmstad Shotokan Karateklubb

Yūjin kai Shotokan Karate, Ängelholm

Zenshinkai, Hyltebruk

Mushindokai, Gnosjö

Markarayd Karate

Bushido Karate Sweden, Munka Ljungby

Göteborg Karate Akademi

Karate-Do Shotokan Akademi Växjö

Karateklubb Zendokai, Halmstad

Halmstads Karate-do Kai

Engelholms Shotokan Karate Klubb

Bujinkai, Gislaved

Nikado karateklubb, Laholm

Klippans Karateklubb

Zanshin Karateklubb, Hässleholm

Shotokan Center Göteborg

Wexiö Karate Kai

