

Svenska Kuniba kai instruktörläger 3

Helgen den 3-4 oktober så arrangerade tekniska kommiten ett läger för instruktörer eller blivande instruktörer inom svenska Kuniba kai. Temat denna helg var kumite(kamp) och Kunibaryu Goshindo(självförsvar).

13 deltagare från Umeå i norr till Tranemo i söder slöt upp. Karlskoga fanns också på plats samt arrangören sensei Åstrand från Hudik. Tyvärr fick vi 5 återbud men de som kom var desto mer taggade.

Instruktörer på denna helg var Renshi Johan B. 6 dan samt Sensei Stefan Hellander 4 dan, bägge ledamöter i tekniska kommiten.

Allt som allt så hade vi 5 pass som varvade dessa ovan nämnda delar. I kumiten var tonvikt lagd på starka attacker med bra fotarbete och kombinationer som är stiltypiska. Dvs snabba raka attacker med nivåändringar. Dessutom så pratade vi/jag mycket om vikten av att vara proaktiv i sin fighting vare sig det är tävlingskumite eller verklig fight. Proaktiv betyder fritt översatt ”att agera före



den andre hinner göra sitt”.

Tonvikt sattes också på timing.

Goshindoträningen var i stort fokus på realistiska situationer där vi kan tänkas agera kraftfullt och med bra teknik framförallt. Vi jobbade både stående och



liggande med tekniker som instruktörerna kan använda i sina klubbar som nya idéer eventuellt.

Vi hade även en gästinstruktör i form av Shihan Ulf Bäckström 7 dan från Jutsukai. Han behandlade ämnet liggande självförsvar som vi hoppas instruktörerna tar med sig hem och sprider. Ett bra pass.

Slutligen så gick Renshi igenom Shoden ni samt bunkai ur denna. En mycket viktig aspekt av vår Goshinodträning så att vi bevarar och fortsätter utveckla de Goshindokatas som Shogo Kuniba satte ihop som sitt system.



En trevlig middag på en Texasbar hanns också med där vi surrade bort nån timme.

Vi hoppas att deltagarna fortsätter att utveckla våra arter och att dom lär vidare som ringar på vattnet.

Renshi Johan B.