



Bollebygds Kyokushin Kai

Månadsbrev september



Då var terminen igång och vi har en spännande höst att se fram emot hos Bollebygds Kyokushin Kai. Ett VM i Japan där Rasmus Bergström från klubben kommer att delta i och dessutom flera nationella och internationella tävlingar med många fighters från Bollebygd. Däremellan ska vi hinna med teknikseminarium, träningsläger och annat kul innan det är dags för graderingarna kring jul!

För er som ännu inte kommit igång efter sommaren är det nu dags att ta fram sin GI och ta sig ner till klubben. Men vänta inte för länge utan gör slag i saken direkt!



Även den tröttaste semesterfiraren hittar sina superkrafter när GI:n åker på.

17 augusti hade vi vår städ & fixardag där vi hjälptes åt att få vår dojo ren och snygg inför terminsstart. I vanlig ordning bjöds det på gofika och glada skratt.

Vi är många som tränar just nu och vi kommer fortsatt under hösten städa dojon 2ggr i veckan i samband med träningspassen. Dammsuga och skura samt torka av ytor, mitsar och toaletter.



Några som var med på städ & fixardagen fastnade på bild – fler bilder på vår Facebooksida Bollebygds Kyokushin-Kai

18 augusti - Våra vuxenfighters besökte Göteborgs Karate Kai för det fjärde tillfället i vår VuxenSquad Fighting – ett samarbete mellan 5 klubbar i Göteborgsregionen inom SKK. Shihan Collins, sempai George och sempai Tobbe från GKK ledde oss igenom ett tvåtimmars pass. Ditresta delar av norska och svenska landslaget deltog tillsammans med ett stort antal fighters från Bollebygd. (14st av 39 deltagare). Nästa tillfälle kommer att vara 1 december i Bollebygd.



FightingSquad för vuxna i GKK, Göteborg.

18 augusti – Efter en snabb dusch var det snabbt tillbaka till Bollebygd för att starta det första passet i vår populära Karate Kidz grupp. Sempai Anna, Lina och Jennifer håller i passet för c:a 30 barn i åldrarna 6-8 år.

Bollebygds Kyokushin Kai

Hemsida: www.budo-kai.se

Facebook: Bollebygds Kyokushin-Kai



Bollebygds Kyokushin Kai

Månadsbrev september



Efter Karate Kidz hade vi vårt första klubbpass för graderade ungdomar och vuxna över 13 år. Sempai Jocke B pressade oss till bristningsgränsen i ett traditionellt kyokushin pass i högt tempo.



Några var lite trötta efter passet.

Därefter startade veckan på måndagen med Nybörjare Barn 8år och äldre och därefter Nybörjare Vuxna från 13år. Dessa två grupper tränar på måndagar och onsdagar och deras tränare heter sempai Per, Philip, Daniel och Hampus. Drygt 20 tränande i respektive grupp.

Tisdagar och torsdagar tränar våra graderade barn/ungdomar 10-17mon och efter deras pass har vi klubbträning för graderade vuxna från 13 år. Dessa grupper tränar tisdagar och torsdagar. Här heter sempai Mattias, Thomas, Mats, Rickard, Jocke och Magnus.

1 september hade vi extra fightingträning för våra graderade barn och ungdomar mellan 10-17år. Under sempai Rickard Webers ledning med deltagare från Bollebygds och Göteborgs Kyokushin Kai tränade vi hårt under 2 timmar.



I helgen höll Diogo Lemos ett styrkepass med inriktning teknik för våra barn och ungdomar i tävlingsgruppen. Vår dojo har ett välutrustat gym som man som medlem i klubben får träna i.



Diogo visar hur vinklarna ska se ut under en knäböj.

I skrivande stund är en av våra toppfighters, Hampus Strömer, på Bosön, Stockholm och lär sig mer om träning, kost och idrottspsykologi. Det är ett landslagsläger som arrangeras av Swedish Karate Kyokushinkai (SKK) som Hampus är en del av.



Hampus är på landslagsläger i helgen, Bosön, Stockholm

Lördagen den 14:e september i samband med Kretsloppet tar Bollebygds Kyokushin Kai emot Sparbankstiftelsens bidrag inom idrott. 11.30 på Stora Torget i Borås kan ni vara med i publiken och jubla när v.Ordf. Magnus Strömer tar emot checken på scen. Pengarna kommer gå till en upprustning av vårt gym samt inbjudna tränare.

Bollebygds Kyokushin Kai

Hemsida: www.budo-kai.se

Facebook: Bollebygds Kyokushin-Kai



Bollebygds Kyokushin Kai

Månadsbrev september



Regelbundet under hösten kommer sempai Jonny Svensson hålla i Tabata träning i dojon. Passen annonseras på vår Facebook sida och brukar vara på lördagar kl.11.00. Till dessa passen är alla välkomna – även föräldrar till tränande barn & ungdomar. Observera att passen först måste annonseras på Facebook då det inte är varje lördag de hinns med.

TABATA

28/9 åker Hampus och Viggo till Danmark för att representera Bollebygd / Sverige i Oyama cup i Roskilde.



Hamos och Viggo åker till Oyama cup.

Lite senare i höst har vi följande att se fram emot...

5–6/10 åker vår senpaigruppering (brun & svartbälten) till Göteborg för ett teknikseminarium hos Göteborgs Karate Kai. Shihan Collins 8:e DAN håller i teknikutbildning för seniora klubbledare.



Bollebygds senpaigruppering med shihan Collins 8:e DAN i mitten.

12/10 Flera av våra vuxna fighters ligger just nu i hårdträning inför Shinjin Cup 2019 – en tävling i Örebro som vi har åkt på flera gånger tidigare. En tävling för de som inte placerat sig på SM tidigare.



En precis blockering enligt skolboken ☺



Delar av vår tävlingsgrupp vuxna som ligger i hårdträning.

Flera av våra barn och ungdomar i tävlingsgruppen kommer senare i höst göra sin internationella tävlingsdebut 19 oktober i Waterpoort Cup, Sneek, Nederländerna.



LOR, 19 OKT KL. 08:00

Waterpoort 2019

Sneek, Nederländerna

+ Tacka ja

9st barn och ungdomsfighters åker till Nederländerna

Bollebygds Kyokushin Kai

Hemsida: www.budo-kai.se

Facebook: Bollebygds Kyokushin-Kai



Bollebygds Kyokushin Kai

Månadsbrev september



Vi arrangerar ett teknikseminarium för SKK Kyu grader fredag-lördag 1-2 november. Man ska vara 15år och anmälan och betalning enligt annonsering på Facebook.

Bollebygds Kyokushin Kai
Sweden Kyokushin Karate

Inbjudan

Till 2 dagars
Teknikseminarium hos
Bollebygds
Kyokushin Kai

med

SHIHAN
Howard Collins
8th Dan

**Öppet för alla
Kyu Grader inom
SKK ifrån 15 år**

Datum Fredag 1/11
Pass 1: 18.00 - 20.00

Datum Lördag 2/11
Pass 2: 10.00 - 11.30
Lunch: 11.30 - 12.30
Pass 3: 12.30 - 14.00
Pass 4: 14.30 - 16.00

Redan nu flaggar vi för det femte och sista tillfället i VuxenSquad Fighting den 1 december. Detta är för graderade över 18 år.

VuxenSquad Fighting

Deltagare 18 år fyllda
Ett gott samarbete mellan
• Bollebygds Kyokushin-kai

Obs Nytt datum → **1:a December**

Femte tillfället ~~6:e Oktober~~
Kl: 11:30 – 13.30
på Bollebygds Kyokushin – Kai
www.budo-kai.se

Information från vår kassör....



Medlems- och träningsavgift skall nu vara betald.

Medlemsavgift

För hela 2019: 200SEK/år

Träningsavgifter:

Karate Kidz: 500SEK/termin
Barn/ungdom t.o.m. 12 år: 700SEK/termin
Vuxen/ungdom från 13år: 900SEK/termin

Betalas till:

Bankgiro 644-4251, eller
Swish-nummer: 123 034 62 54.

Ange namn+personnummer vid betalning

Vid frågor kontakta klubbens kassör Jonny Svensson: Mobil: 070-322 23 71. E-post: jonny.svensson@malareforbundet.se

Detta var nog allt för denna gång – nytt månadsbrev kommer i början på oktober!

Mer detaljerad information om klubbens aktiviteter annonseras löpande på vår hemsida: www.budo-kai.se och Facebook grupp **Bollebygds Kyokushin-Kai**.

Osu!

Per Heintz,
Ordförande

Bollebygds Kyokushin Kai

Hemsida: www.budo-kai.se

Facebook: Bollebygds Kyokushin-Kai