

VÄLKOMMEN TILL GÖTEBORGS KARATE KAI!

Klubben

Göteborgs Karate Kai (GKK) är en av Sveriges största och äldsta karateklubbar och den största och äldsta som tränar stilen Kyokushin. GKK grundades av Shihan Attila Meszaros 1965, klubben har således bedrivit träningsverksamhet i Göteborg i 45 år. Vår chefsinstruktör är Shihan Howard Collins som med sina 7 dan är en av de högst graderade inom vår organisation. Vår verksamhet startade i en träningshall i Guldheden men flyttade 1983 till nuvarande lokaler i Majorna där vi de senaste 27 åren stöttat barn och ungdomar. Vi är en ideell klubb med cirka 320 aktiva medlemmar från åtta år och uppåt. Utöver Shihan Collins så har vi har 16 instruktörer med svart bälte från första till fjärde dan.

Kyokushin

Den stil vi utövar heter Kyokushin vilket på japanska betyder *Den Yttersta Sanningens Väg*. Stilen grundades av Sosai Mas Oyama på 1950-talet och kännetecknas av hård fysisk träning, sträng disciplin och av att man alltid skall ge sitt yttersta. Av den anledningen kallas Kyokushin ibland för *The Strongest Karate*. Stilen har två symboler som representerar Kyokushin, *kanku* och *kalligrafin*. *Kanku* har sitt ursprung i katan *Kanku*. De spetsiga delarna symboliserar fingrarna på två händer som möts, dess representerar det yttersta. De bredare delarna är handlederna vilka symboliserar styrka och kraft. Den centrala cirkeln i sin tur representerar evighet och djup, att skåda genom centrum hjälper till att förena kropp och tanke. Den inre och yttre cirkeln symboliserar kontinuitet och de cirkulära rörelser som kännetecknar vår stil. *Kanku* är också vårt klubbmärke. *Kalligrafin* målades ursprungligen av Sensei Haramotoki, mästare på kalligrafi och vän till Sosai Mas Oyama.



kanku



kalligrafin

Nybörjarkurserna

Nybörjarkurserna kostar 695:- Anmälan och betalning sker på plats. Vi har tyvärr inga prova på dagar men om man slutar efter en gång får man 545:- tillbaka. Betalningen görs kontant eller med kort. Vi har intag två veckor efter kursstart. I betalningen ingår försäkring som gäller året ut.

Nybörjarkurs för barn och ungdom

Nybörjarkurs för barn och ungdom startar 11.00 lördagen den 23 januari. Träningen sker på lördagar 11.00 - 12.00 och kursen pågår i en termin. Kursavgiften gäller från januari till juni ut. Gradering sker lördagen den 12 juni med start 11.00.

Nybörjarkurs för vuxna

Nybörjarkursen för vuxna startar 17.30 måndagen den 25 januari. Kursavgiften gäller från januari till april ut. Träningen sker på måndagar 17.30 - 19.00 och onsdagar 19.00 - 20.30 och kursen pågår i cirka 3,5 mån. Gradering sker måndagen den 26 april med start 17.30. Veckan efter graderingen flyttas nybörjarna över till träningspassen på tisdagar (18.00 - 19.30) och torsdagar (17.30 - 19.00).

Klädsel och utrustning

I början behövs inga speciella kläder eller utrustning utan det går bra med en T-shirt och ett par joggingbyxor (inga skor). Därremot ska man ha en dräkt (gi) till graderingen. Det tar 2 - 8 veckor innan vi får in dem så beställ i god tid. Fråga i cafeterian så hjälper vi dig men eftersom vi är en ideell förening med begränsade resurser så är tyvärr inte alltid cafeterian bemannad.

Nybörjargradering

Graderingen kostar 230:- som betalas in via bankgiro 211-4957 (ange namn, medlemsnummer och att betalningen avser gradering). Betalningen plus fyra passfoton (färg eller svartvitt) skall lämnas in senast två veckor före graderingen. För att gradera sig måste man ha tränat minst tretton gånger. Graderingen sker i grupp. Det du skall kunna till graderingen går igenom på passen, dessutom kan du i cafeterian hitta informationslappar som exakt beskriver det du behöver kunna.

Öppettider

Klubben har öppet måndag 17.00 - 21.00, tisdag 16.30 - 20.00, onsdag 17.00 - 21.00, torsdag/fredag 17.00 - 19.30, lördag 10.45 - 16.30 och söndag 12.30 - 14.30. Under dessa tider är även gymmet öppet och kan användas av alla vuxna medlemmar, även nybörjare. Under jul och sommar gäller andra öppettider, se vår hemsida.

Fitnessträning

På söndagarna 13.00 - 14.00 bedriver klubben fitnessträning. Passet som består av olika karateinspirerade konditions- och fysövnigar till musik är öppet för alla, även icke medlemmar. Passet kostar 40:- per gång och sker i vanliga träningskläder (dock inga skor eftersom de kan skada vår matta). Vill du få lite extra träning så är detta ett perfekt pass. Ta gärna med någon kompis!

Kostnader och avgifter

Tyvär är inte heller karate gratis och som för de flesta aktiviteter så finns vissa initialkostnader. För en nybörjare som graderar består kostnaderna i nybörjaravgiften (695:-), graderingsavgiften (230:-), dräktkostnaden och bälteskostnaden. En dräkt kostar 500 - 1200:- beroende på kvalitet och storlek. I dräkten ingår jacka, byxor och ett vitt bälte. När man graderat så kostar ett nytt bälte cirka 50:-. För de som fortsätter så kostar följande graderingar 130:- (första graderingen är dyrare då engångskostnader för graderingspass och medlemskap i vår världsorganisation ingår). Vidare så vill man kanske efter en tid köpa handskar och benskylld. Dessa kostar tillsammans mellan 400 - 800:- beroende på typ och kvalitet, men att köpa dessa är inget krav. Utöver detta tillkommer för fortsättaren förstas månadsavgiften (se www.gkksweden.com för aktuella avgifter) till klubben och årsavgiften som bland annat går till din försäkring.

Grader och titlar

Kyokushin har, liksom alla andra karatestilar, ett bältesystem och ett antal titlar. Bältesordningen i Kyokushin är som följer; vitt-orange-blått-gult-grönt-brunt-svart. Från orange till brunt finns det två grader per bältesfärg, alltså totalt tio grader. Även svart bälte har tio olika grader (dan grader) som indikeras med guldstreck på bältet. De med ett och två streck tituleras med Sempai, tre och fyra med Sensei och fem och fler med Shihan. Dessutom tilltalas alla ej svartbältade instruktörer på ett pass med Sempai. Titeln Sosai används bara för vår grundare Mas Oyama.

Shihan Howard Collins

Shihan Collins är född och uppväxt i Wales och har tränat karate i över 40 år. Sin karatekarriär påbörjade han i Wales som femtonåring och när han var 21 åkte han till Japan och tränade för Sosai Masutatsu Oyama, Kyokushins grundare. Efter två år i Japan for han tillbaka till Wales och startade en egen klubb. Några år senare blev han värvad till Göteborgs Karate Kai där han sedan dess varit chefstränare. Utöver att träna GKK's elever så är han även en av de tekniska ledarna inom vår världsorganisation World Karate Organisation och är med sitt svarta bälte av sjunde dan en av de högst graderade i världen. Shihan Collins var också den första personen att genomföra den legendariska Kyokushin-bedriften som kallas 100-mannafighten på en dag. I detta nästan omänskliga styrkeprov går man 100 matcher i rad, det har till dags dato endast åtta personer i hela världen klarat av. Många fler har provat men misslyckats...



Sosai Mas Oyama
1923 - 1994



Shihan Howard Collins
www.shihancollins.com

Mer information

På klubbens hemsida www.gkksweden.com och på www.kyokushin.se kan du läsa mer om Kyokushin. Vi säljer även böcker och filmer i cafeterian.

The Shodan innehåller alla graderings-tekniker för vuxna utom kata, som behövs på vägen mot det svarta bältet. Pris 250:-.



The Gateway innehåller alla graderings-tekniker för barn utom kata, som behövs upp till första mon. Pris 250:-.



The Absolute Karate är en intressant bok som innehåller teknik, filosofi och Sosais och Shihans historia. Boken är på engelska men är lättläst för både nybörjare och svartbälten. Pris 200:-

