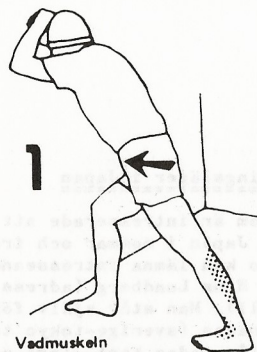
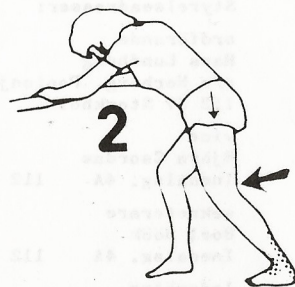


Stretching!

Genom stretching förbereder du musklerna för aktivitet samtidigt som rörelseförmågan förbättras. Vill du undvika träningsvärk i samband med löpning är stretching en bra form av uppmjukningsrörelse efter avslutad löpning. Gör så här: Stå på fast underlag. Tag ut rörelsen enligt bilden tills du känner ett litet motstånd. Håll ut i detta läge i angiven tid, utan att gunga eller tänja.



Vadmuskeln
Före löpning: 30 sek varje ben. Efter löpning 40 sek. Bakre foten rakt fram eller något vinklad inåt.



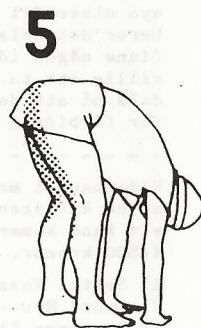
Hälsenan
15 sek varje ben före och efter löpning. Bakre foten rakt fram eller något vinklad inåt.



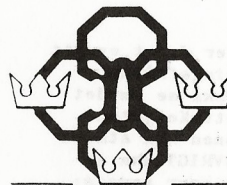
Främre lårmuskeln
20 sek varje ben före löpning. Även bra för dåliga knän.



Ryggens nedre del, lårens insidor, hälsenorna
Före löpning: 30 sek. Efter löpning 20 sek. Fötterna vinklade något utåt. Bra övning för att minska spänningen i ryggen efter mycket sittande eller stående.



Lårens baksida och ryggens nedre del.
Efter löpning: 30 sek. Böjda knän. Fötterna rakt fram.



Svenska Budoförbundet

THE SWEDISH BUDO FEDERATION

L'UNION SUÉDOISE DE BUDO

KENDO-NYTT

nr 1/83

KENDOSEKTIONEN

INNEHÅLL:

- sid 1 : Sektionskapten
EM i Italien
Riksinstruktör
JUL-CUP - resultat
- sid 2 : SM-82 - resultat
Arbetsgrupper
- sid 3 : Diverse
- sid 4 : Stretching

SEKTIONSKAPTEN

Johan Appelberg har av kendosektionen utsetts att vara kapten för kendlandslaget samt ansvarar för kendostränningens inriktning under verksamhetsåret 1982-83. Sektionskaptenen kommer i fortsättningen att utses i juni för att följa verksamhetsåret dvs 1 juli till 30 juni.

EM i Italien 1983

Fortfarande, i början av januari, har ingen officiell inbjudan inkommit från Italien om Kendo-EM 1983. Det är därför troligt att stridigheterna inom italiensk kendo ännu ej blivit lösta och det är därför troligt att tävlingen ej blir av. Om det trots allt skulle arrangeras ett EM i påsk, i Italien eller någon annanstans, så bör två saker påpekas. För det första tänker sektionen inte av egna medel betala eventuella svenska deltagares utgifter, beroende på att det inte finns pengar till detta. För det andra anser sektionens kapten att den tid som återstår till ett eventuellt EM inte räcker till ett vettigt satsning inför denna tävling. Han kommer i första hand inrikta sig på EM-84 och VM i Paris 1985.

Apropå internationella tävlingar kan följande punkter påpekas:

- Anmälan till internationella tävlingar sker genom sektionen.
- Maximala antalet deltagare från ett land är fjorton, 8 individuellt och 5 man + reserv i laget.
- DU som är intresserad av att komma med på internationella tävlingar bör uppfylla tre villkor:
 - 1) Träna flitigt på klubbnivå för ordinarie-och/eller gästinstruktörer.
 - 2) Delta på sektionens läger.
 - 3) Delta på de få tävlingar vi har i Sverige.

RIKSINSTRUKTÖR - VÅREN 1983

Sektionen har tillsammans med sex klubbar ordnat ekonomiska förutställningar för att vi ska få en instruktör i kendo och iaido, från Japan, under våren 1983. Besöket blir tre månader långt. Från svensk sida är kraven på en gästinstruktör: han ska vara 6-7 Dan i kendo och minst 4 Dan iaido. För de som inte är medlemmar i någon av de sex sponsorklubbarna kommer en särskild avgift att tas ut om de önskar träna för gästinstruktören.

JUL-CUP - resultat

SSIF:s årliga höst avslutning, JUL-CUP en, avverkades programenligt fredagen den 17 december. De tävlande var traditionsenligt indelade i två grupper, en för de mindre avancerade och en för de mer avancerade. Vinnare i den förstnämnda blev Mats Wahlqvist och i den sistnämnda Roland Laurent, båda tillhörande SSIF. Fighting Spirit-priset gick till Budokwai:s Per Bjerlow. Domare var Johan Appelberg, Anders Markie och Kjell Kjell Söderström.

ÄNTLIGEN SVENSSON!

Leif Svensson (sr), som av många ansetts som Sveriges bästa kendoka under senare år, fick äntligen till det och tog hem den individuella SM-titeln när SM i Kendo hölls den 3 november i Fisksätra. I föregående års SM-tävlingar har det inte riktigt lyckats för Leif. Varför, vet kanske bara han. Men nu satt den där segern som vi i flera år anat. Lag-guldet hamnade hos SSIF, för vilken gång i ordningen vet dom väl knappast själva. Om själva tävlingarna kan väl sägas det att deltagarantalet går fortfarande neråt och att det fanns stora skillnader i teknik och kunskaper mellan tävlingsdeltagarna. Godkända domarinsatser stod Johan Appelberg, Anders Markie och Robert von Sandor för. Arrangör var Fisksätra Budo Atlet som klarade allt med den åran. På minus-sidan måste man dock ta upp att det inte fanns några tävlingsprogram till tävlande och publik. Största plus var speakern, Kjell Söderström, han förklarade på ett bra sätt de situationer som uppstod under tävlingen. Utan hans förklarande röst hade nog det mesta av tävlingen blivit obegriplig för den oinitierade.

Resultat:

- Lag-SM 1982 1) SSIF lag 1
 2) Budokwai
 3) GAK Enighet
- Indv. SM-82 1) Leif Svensson
 2) Roland Laurent
 3) Douglas v. Sandor
 Hans Lundberg

ARBETSGRUPPER

Kendosektionens styrelse har bildat fyra arbetsgrupper: KENDO, IAIDO, KENJUTSU, ÖVRIGT. Dessa ska arbeta för respektive inriktnings bästa. För AG KENDO

och AG IAIDO gäller det t ex att arbeta med graderingsfrågan. KENJUTSU-gruppen ska se om det går att ta fram ett Kenjutsu-system som sektionen kan ställa sig bakom. I AG ÖVRIGT ska de grenar som blivit över samsas: Kyudo, Jodo mfl. Medlemmar i AG, enligt styrelse beslut, är följande:

KENDO

Robert von Sandor
Hans Lundberg

IAIDO

Lennart Linder
Carlos Martinez
Robert von Sandor
Kjell Lindhberg
Martin Stelander
Gary Johansson
Per Bjerlow

KENJUTSU

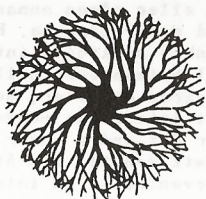
Björn Csordas
Kjell Söderström
Mikael Bornholm

ÖVRIGT

Hans Lundberg
Lars Carlberg (jodo)
Lena Carlberg (jodo)
Robert von Sandor (kyudo)
Kjell Lindhberg (kyudo)
Jan-Erik Majewski (kyudo)

Supplenter AG IAIDO:

Ana de Navaez
Jan-Erik Majewski
Jukka Heino



DIVERSE

Preliminära datum för sektionens styrelsens möten:

- 1983-01-15
 03-12
 05-07
 08-27

Styrelseadresser:

ordförande
Hans Lundberg 08/50 72 16
c/o Norberg, Pontonjärg. 16 nb
112 37 Stockholm

vice
Björn Csordas 08/51 17 68
Inedalsg. 4A 112 33 Stockholm

sekreterare
Boel Höök 08/51 17 68
Inedalsg. 4A 112 33 Stockholm

ledamöter
Kjell Lindhberg 040/21 98 80
Ljungg. 11 213 62 Malmö

Lennart Linder 08/88 72 17
Älgrytev. 1,5tr 127 32 Skärholmen

Manusstopp för nästa KENDO-NYTT är den 15 februari. I nästa nummer kommer den sista artikeln av Ichiro Yano, samt en presentation av riksinstruktören. Apropå det nya utseendet på tidningen så beror det dels på att det inte finns någon ideell person som är villig att ta hand om den och dels på att det kommer alldeles för få bidrag från läsekretsen.

Videobandet med iai av Kon-sensei är nu äntligen klart. Priset för ett band kommer att ligga mellan 4-500 kronor. Innehåll:

- 1) Seitei Waza
- 2) Omori Ryu - omote iai
- 3) Hasegawa Eishin Ryu - shoden iai
- 4) Hasegawa Eishin Ryu - okuden iai

Träningsläger i Japan

De som är intresserade att åka till Japan i sommar och träna kendo kan lämna intresseanmälan till Hans Lundberg (adress här intill). Man står själv för reskostnaden (sverige-tokyo tor) och får sedan kost, logi och tre pass kendo om dagen gratis under tiden den 25 juli till 7 augusti. Antalet platser är begränsat och den som tänker åka måste ha egen rustning samt bör ha tränat i ca ett år. Deltagare på lägret är kendokas från hela världen och instruktörerna är bland de bästa som går att få. Ju förr Du anmäler ditt intresse ju större chans har du att få komma med!!!!!!!