



Till Kendoklubbarna

Betr. EM 87 i Malmö

Vi har just lämnat EM 86 i England bakom oss, och siktet är nu inställt på EM 87 i Malmö.

Vad beträffar EM 86 kan vi konstatera att Sverige skötte sig i stort sett bra, men att vi samtidigt uppdagade en mängd brister i vår kendo.

Detta är saker som vi inom svensk kendo gemensamt måste hjälpas åt att förbättra och ändra på för att göra EM 87 på hemmaplan i Malmö till den succé det förtjänar att bli.

Jag kan inte, och vill inte heller ställa några direktiv till klubbarna, men önskvärt vore naturligtvis att de deltog i denna vår gemensamma strävan genom att söka följa den linje i träningen som jag i samråd med styrelsen beslutat.

Den största förändringen i denna träning är de krav som kommer att ställas på de som aspirerar på en plats i landslaget.

Det handlar om ett större engagemang i träningen, träningsregelbundenhet och träningsintensitet. Krav på egen fysisk träning, och mer fysisk träning på klubbnivå och landslagsläger.

På teknisk nivå kommer den största förändringen bli att keiko-träningen kommer att väsentligt minskas till förmån för kakari-keiko och ji-keiko. Detta för att bygga upp attack förmågan och spiriten. Smärre förändringar kommer även att ske bland teknikerna för att stimulera till bättre tävlingskendo. Shiai-keiko kommer naturligtvis att få stor plats i träningen.

Som sagt, hoppas jag att Sveriges kendoklubbar helhjärtat vill ställa upp på ett framgångsrikt EM 87 på hemmaplan.

Sektionskaptenen



Till landslagsnominerade

| | |
|------------------|------------------|
| Terje Andersen | Joakim Strömsnäs |
| Per Bjerlow | Leif Svensson Sr |
| Per Flood | Leif Svensson Jr |
| Lars Fredriksson | Hans södergren |
| Sven Keski-S | Mats Wahlqvist |
| Peder Krebs | |
| Anders Johansson | |
| Hans Lundberg | |
| Jens Nilsson | |

Betr. EM-87 Malmö

Satsningen för ett framgångsrikt EM 87 på hemmaplan i Malmö måste nu sätta igång på allvar, och detta ställer stora krav på de som är nominerade, och aspirerar på en plats i landslaget.

EM 86 i London var en "hygglig" insats från vår sida, men vi måste anstränga oss än mer, och sträva än längre i ett EM på hemmaplan.

Nedan kommer jag att precisera de krav och önskemål jag ställer på dig som är uttagen i nomineringsgruppen. Vissa saker är av naturliga skäl omöjliga för mig att kontrollera, men jag är förvissad om att ingen vill ägna sig åt självbedrägeri, utan vill satsa helhjärtat på träningen eller avstå helt.

Träning på egen hand

Börja redan nu i sommar med att bygga upp din fysik, både vad gäller styrka och uthållighet. Erfarenheter från London visar att detta var vår kanske största svaghet.

Ägna dig åt uthållande löpträning, och intervallträning för styrkan, ren styrketräning är för den som känner att det behövs. Den enskilda fysiska träningen bör sedan förtsätta parallellt med kendoträningen ända fram till EM. Suburi är en träningsform som lämpar sig alldeles utmärkt att träna på egen hand.

Träning på klubbnivå

Ställ stora krav på dig själv, att i alla lägen göra ditt bästa i klubbträningen. Att träna keiko med nybörjare där man bara går omkring och "viftar" är helt meningslöst. Träna in dina tekniker med stor effektivitet i alla lägen. Att fuska är bara att lura sig själv, och leder ingen stans.

Jag har i ett speciellt brev till klubbarna bett dem om hjälp med att bedriva träningen med större skärpa, allt med siktet ställt på framgång i EM 87.