

## Shihankai i Östhammar 2014-11-08 -- 09

Helgen den 8-9 november var Östhammars Shotokan Karateklubb värd för ett träningsläger för svartbälten, s.k. Shihankai-läger. 27 deltagare från olika delar av Sverige mötte upp för gemensam träning under ledaren Görgen Sökare, 7:e dan, från Stockholm.

Lägret inleddes av Östhammars Shotokans egen huvudtränare Juha Rintala, 3:e dan, med ett träningspass, där tyngdpunkten låg på rätt användning av höft, något som det annars gärna slarvas med, men som är grundläggande i karate. Dagen fortsatte med träning under Görgen-san.

Dag två fortsatte Juha-san med en uppföljning av höftträningen. Därefter fick deltagarna lära sig en för alla ny kata under ledning av Görgen-san.

Lägret avslutades med gradering till svart bälte. Två av deltagarna klarade denna gradering till shodan. En av deltagarna graderades till sandan. Östhammars Shotokan gratulerar!!!

Lägret, och då inte minst Juha-sans pass, var mycket uppskattat av alla som deltog. Inte minst den välplanerade och väl genomförda logistiken med mat under dagarna, samkväm på kvällen på Herrgården i Gimo och övernattning fick allas beröm.

Östhammars Shotokan tackar alla deltagare för uppslutningen och tränare och ser fram mot nästa Shihankai-lägret nästa år.

// Walter Schieck