

Ö-vik Goju Ryu Karate Klubb

ÖGKK är en ideell förening ansluten till Svenska Budoförbundet och Okinawa Goju Ryu Karate Federation (**IOKGF**).

Klubben bildades 1992 och har idag ett 100-tal medlemmar som är indelade i olika träningsgrupper, allt från barn till avancerad vuxenträning.

ÖGKK har ett antal utbildade instruktörer från förbundet. Chefsinstruktör (Sensei) är Roger Duwel som också är riksinstruktör i IOKGF som leds av Sensei Björn Jonzon.

All 2002	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Freitag	Lördag	Söndag
17.00						07.00 - 11.00 Berg O.K.	17.00 - 18.00 Berg O.K.
17.15							17.15 - 18.00 Berg O.K.
17.30							17.30 - 18.00 Berg O.K.
17.45							17.45 - 18.00 Berg O.K.
18.00	18.00 - 19.00 Berg O.K.	18.00 - 19.00 Berg O.K.		18.00 - 19.00 Hokosarus	18.00 - 20.00 Berg O.K.	Talingsgrupp Berg O.K.	18.00 - 19.00 Berg O.K.
18.15	18.15 - 19.00 Berg O.K.	18.15 - 19.00 Berg O.K.					18.15 - 19.00 Berg O.K.
18.30	18.30 - 19.00 Berg O.K.	18.30 - 19.00 Berg O.K.					18.30 - 19.00 Berg O.K.
18.45	18.45 - 19.00 Berg O.K.	18.45 - 19.00 Berg O.K.					18.45 - 19.00 Berg O.K.
19.00			19.30 - 20.45 Dövastagan		19.00 - 20.00 Berg O.K.	11.00 - 14.00 Berg O.K.	19.00 - 20.15 C. Träning (från 10 års)
19.15							
19.30							
19.45							
20.00							
20.15	20.15 - 22.00 Berg O.K.	20.00 - 21.15 C. Träning (från 10 års)		20.00 - 21.00 B. Träning (från 8 års)			
20.30							
20.45							
21.00	Talingsgrupp						
21.15							
21.30							
21.45							

Se hemsida för aktuellt schema

VARFÖR SKALL DU BÖRJA TRÄNA ?

Du kommer att utvecklas som människa och får samtidigt hälsa både för Din kropp och själ. Din koncentrationsförmåga ökar, Du kan fokusera på problem lättare och övervinna svårigheter i Ditt dagliga liv.

Både moderna och traditionella träningsmetoder används, med en speciell djupandningsteknik förbättrar Du cirkulationsförmågan och stärker inre organ.



Alla kan börja träna !

Barn, ungdommar, vuxna, killar och tjejer. Ingen är för gammal eller ung. All träning utgår från just Dina förutsättningar, oavsett tidigare form eller erfarenhet.

Yngre lär sig självrespekt och diciplin som danar karaktären och ansvarskänslan. Äldre lär sig främst det personliga självförsvarets filosofiska innebörd.

Man kan träna enbart för självförsvaret eller om man vill kombinera med tävlingar. På köpet får man motion, styrka och smidighet.

En allsidig träning för hela familjen.

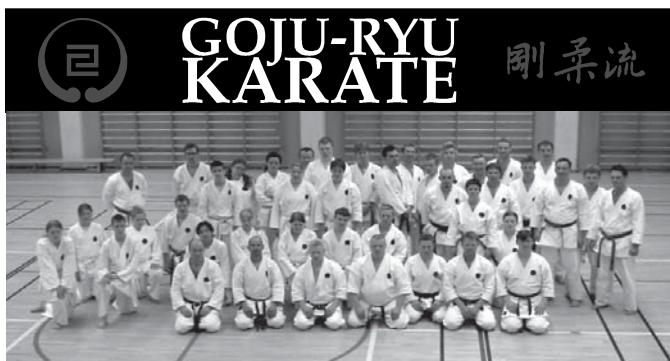
STOPPA VÅLDET BÖRJA TRÄNA KARATE

Vi tränar klassisk Goju Ryu Karate i egen traditionell dojo med unik atmosfär.

Utveckla din inre styrka
Styrka och smidighet
Självförsvaret
Etik och moral
Självförtroende

Välkommen att
prova på gratis.

Alla åldrar oavsett form kan börja.



Bergsgatan 2, Övik
roger@duwel.se

Tel 0660-37 24 00, 070-549 90 95
<http://www.hkust.se/ogkk>

KLASSISK BUDO

Den traditionella tanken bakom Kampkonst (Budo) är konsten att övervinna sig själv. Inte bara att bekämpa yttre motståndare utan lika mycket att "vinna" mot sina egna inre motsättningar och begränsningar.

Nedärvd genom generationer kom Kampkonsten från Kina till Okinawa. Där utvecklades den till ett mycket effektivt självförsvarssystem som sedermera kom att kallas för KARATE.

Kara betyder tom och Te betyder hand. Tom Hand, den vapenlösa (fredliga) självförsvarskonsten.

Självförsvar

Att träna genuin Goju Ryu Karate innebär att utveckla en dynamisk kraftfull självförsvarskonst.

Genom korrekt andning, koordination och koncentration, kan Du försvara Dig med beslutsamhet och kraft. Du lär Dig att blixtn snabbt utföra sparkar, slag, och blockeringar. Du får även lära Dig att använda kast, fällningar och fasthållningar mot en angripare.

Målet är att varje kroppsdel skall slipas till ett effektivt "vapen".

Konstart

Som konst är det en dicerplinerad skola i etik och moral. Du lär Dig ett korrekt uppförande i alla situationer.

Att kontrollera Ditt temperament och finna balans i Din person är den verkliga målsättningen med klassisk Budo.

Aktiv stillhet...

**Tro inte att träningen har med våld att göra,
träningen handlar om att studera livet.
Inte överleva utan att leva!**

**Paradoxen är nämligen den att ju mer vi tränar
desto mindre blir viljan att slåss.**

**Allt hänger naturligtvis på undervisningen.
Vad lär de ut och hur lär de ut det ?**

**Den enda som kan avgöra
vad som är seriöst och passar
är Du själv.**

... stillhet i aktivitet



GOJU RYU KARATE

ÖGKK KARATE tränar klassisk traditionell karate och budo.

Stilen som utövas kallas Goju Ryu, den hårdmjuka stilen, vilken har sina rötter från södra Kina och Shaolin munkarna.

Tonvikten på träningen är självförsvar, även om man kan träna för tävling eller enbart för motion. Självförsvar för oss innebär både fysisk yttre styrka och inre motståndskraft.

I ÖGKK KARATE tränar vi allt från slag, sparkar, blockeringar till grepp, kast, låsningar, brottnig och sparring.

