



Sommarlägret 2026

4 - 7 juli



Ågesta Friluftsområde

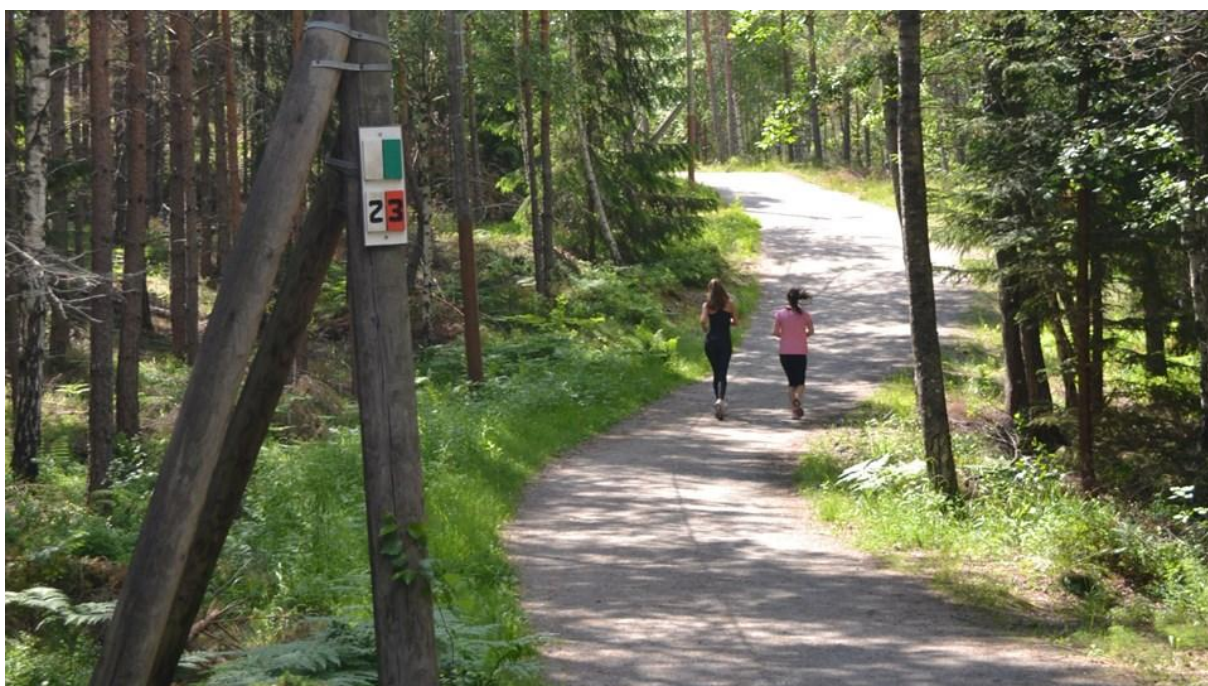
Sommarlägret vänder sig till alla oavsett ålder och bältesgrad. Lägret pågår under fyra dagar, fyllda av träning. Sommarlägrets träningar motsvarar mer än en månads vanlig träning och man har chansen att få leva i karaten helt och fullt.

Tema detta år

Vi kommer att vara med om en historisk resa i tid och rum. Vi börjar i vår egen tid med dagens västerländska inslag i träningen. Därefter går vi bakåt i tiden via Japan, Okinawa för att slutligen anlända till Kina. Varje dag försöker vi återskapa en del av atmosfären och träningsmetoderna men även ge en teoretisk bakgrund. Vi kommer i första hand att placera våra övningar och metoder i ett historiskt sammanhang men även ge en glimt av andra gamla träningssätt. Se mer nedan.

För mer information och anmälan

I priset ingår boende, frukost, lunch och middag. Vi är tacksamma om du anmäler dig så snart som möjligt. I samband med anmälan betalar Du en bindande avgift på 1 000: - kontant per person. Senaste den 30 maj betalar Du resterande belopp på bankgiro 5451-6372. Anmälan är bindande, men skulle du bli sjuk brukar hemförsäkringen täcka detta. Hör efter med ditt försäkringsbolag om du är osäker.



Boende

Vi bor på Folkhögskolan och i år har vi bokat endast 2-mannarum. Rummen har egen dusch och toalett eller i något fall rum i delad dubblett med dusch och toalett. Skrivbord finns i samtliga rum. Samtliga måltider äter vi i matsalen nära vattnet. Det finns dock utrustade kök att tillgå i bostadshuset.



Resväg för dig som kommer utan bil

Pendeltåg från Stockholm Central mot Haninge/Nynäshamn till Farsta Strand.

Tunnelbana Gröna linjen från T-Centralen till Farsta Strand.

Buss 833 från Farsta Strand till Ågesta Friluftsgård

Vi samlas klockan 09:00 vid Ågesta folkhögskola (Bonäsvägen 5, Farsta)

Hemfärd på tisdagen sker efter avslutningsträningen på förmiddagen. (ca 17:00)



Att göra

Har man mer energi efter träningarna så finns volleybollplan, badplats, frisbeegolfbana, möjlighet att hyra SUP eller kanot, elljusspår samt inne- och utegym. Träningen sker på välvårdade gräsytor i anslutning till boendet.

Att ta med

Ta gärna med ett par gymnastikskor, träningskläder, kortbyxor, gi och träningsoverall samt din vanliga träningsutrustning förstås. Glöm inte heller lakan och handdukar. Det finns också möjlighet att tvätta kläder vid behov.

Alkohol & drogfrihet

Anläggningen ägs av Frälsningsarmén och hyrs av folkhögskolan. Det råder absolut förbud mot alkohol och andra olämpliga substanser och gäller för hela anläggningen. Inget problem för oss eftersom vi är där för att träna och säkert kan avstå från sådant under fem dagar

Anmäl gärna så snart som möjligt. Antalet platser är begränsade!

Välkommen



En historisk resa i tid och rum

Från Nu



Till Då

Dag 1 - Västerlandet

Bakgrund

När Goju Ryu introducerades i Västerlandet efter andra världskrigets slut ärvde vi en strikt träning men som gradvis gick mot mer och mer inslag av tävling. Ofta hamnade en skola i valet mellan att vara helt inriktad på tävling eller att träna traditionellt där dessa delar helt utgår. Så behöver inte vara fallet, och flera tävlingsrelaterade träningsmetoder är till stor nytta för självförsvarsinriktade mål om man kan ersätta tävlingens konkurrens med samarbete. Med ett öppet sinne kan även den mest inbitna traditionalist utveckla sin förmåga via nya träningsmetoder, men även genom ett pragmatiskt synsätt, dvs att kritiskt värdera nyttan av vad vi gör och för vilket syfte vi tränar. Personligen anser vi att något av det viktigaste som tillförts de senaste decennierna är träningsglädje och många bra träningsredskap!



Dag 2 – Japanska Fastlandet

Bakgrund

Karaten nådde japanska fastlandet på 20-talet från Okinawa mest av en slump. Detta skedde under en omvälvande tid och liksom i övriga världen var militarismen på frammarsch, dessutom brottades Japan med att ersätta ett urgammalt feodalsystem med en ny samhällsstruktur. Karaten, liksom övriga kamparter, kom att bli ett instrument för den "nya tiden". Här stod inte tekniker i fokus utan likformighet och orderlydande kompletterat med fysisk träning. Självfallet blev svärdet, krigarens symbol i Japan, kvar i många arter, vissa direkt som i kendo och iaido, medan det i bl.a. ju jutsu och aikido utgjorde ett komplement.

För karatens del föddes en specialisering i gruppträning, med fokus på kihon och kata, något som allena inte är att betrakta som ett effektivt sätt att träna självförsvar, men som är ett enormt viktigt moment idag för att kunna fokusera på detaljer på ett sätt som inte är möjligt med en partner. En bra grund i basic är kanske den viktigaste komponenten för att nå en högre kapacitet inom självförsvar.

Liksom i dagens militära träningsformer så var den mentala förberedelsen av betydligt viktigare grad än teknisk förmåga. En anledning var att moderna vapen fanns att tillgå, men liksom idag så studerades ofta den kampart man valt endast under en begränsad tid och inte gav utrymme för djupare studier.

Även om vi idag inte tränar för krig så är vi medvetna om att en bra mental förberedelse är viktigt, skulle vi mot förmodan en dag behöva ställas inför en allvarlig situation.



Dag 3 - Okinawa

Bakgrund

Halvvägs in på lägret har vi så kommit till karatens födelseland. Namnet karate är relativt nytt men förekom långt innan under andra namn. Träningen i det gamla Okinawa hade två stora influenser. Dels från Japanska samurajer med vapenteknik och ju jitsu som grund, dels från Kina där man sedan 1300 talet haft ett stort utbyte i alla kulturella sammanhang, och med största sannolikhet även inom kampkonsten. Dessa influenser blandades med de inhemska kamparterna och utvecklades till ett civilt självförsvarssystem baserat på slag och sparkar som de viktigaste ingredienserna, men som kompletterades med losstagningar, kast med mera.

Fysisk kapacitet värderades högt och träningen bestod till stor del av att förbereda kroppen och sinnet för kamp genom hård träning. Här hittat vi även de klassiska styrketräningsredskap som brukar användas i s.k. Hojo Undo (kompletterande fys övningar)

Även vapenträningen fick en egen utveckling och idag möter vi ofta begreppet "kobudo" som avser vapenträning, företrädesvis med enkla redskap som fanns i de flesta hem. Kobudo betyder egentligen "gammal budo", vilket innebär bland annat att grunden för denna träning var något helt annat än det civila försvaret.

Träningen utfördes i små grupper, ofta i någon mästares bakgård, där man inte bara kunde träna, utan även föra filosofiska diskussioner.



Dag 4 - Kina

Bakgrund

De tidigaste namngivna mästarna sökte kunskap i Kina, och flera av dem fick möjlighet att resa till Kina, främst i söder, och förde med sig moment som införlivades på Okinawa. I Kina fanns inte den struktur man möter i Japan. Här fanns sällan stora system utan ofta gick kampkonsten i arv inom familjen eller i väldigt små grupper. Den kinesiska kung fun innehöll starka inslag av en tro på övernaturliga krafter och vidskeplighet. Flera starka myter hade med tiden blivit sanning och fördes med från Kina till Okinawa för att bli en del i den muntliga traditionen. Även om myterna oftast inte var något annat är riktigt bra historier, så kom tron på dessa att påverka utformningen av träningen i lika stor utsträckning som om de verkligen varit sanna.

Under denna dag kommer vi att titta på de delar som med stor sannolikhet är hämtade från Kina, men även möta kinesiska kamparter i en mer ursprunglig form. Vi tittar närmare på begrepp som Chi Sau, Tai Chi, Mook Jong och Shaolin.



Anmälan till sommarläger 2026

I samband med anmälan betalas anmälningsavgiften (1 000: -/person). Slutbetalning sker senast den 28 maj. Meddela så snart du kan om du åter någon anpassad kost. Anmälan i dojo eller till info@gojukurate.se

Avgift för lägret inklusive boende och mat är 4 500: -

Observera att antalet platser är begränsade! Plats säkras i samband med betalning av anmälningsavgiften.

Vänligen fyll i följande uppgifter:

.....

.....

.....

.....
Namn deltagare

.....
Bältesgrad

OBS: ANMÄLAN ÄR BINDANDE.

Om Du blir sjuk precis innan lägret och väljer att inte åka på sommarlägret måste Du fortfarande betala lägeravgiften. Du ska då kontakta ditt försäkringsbolag (hemförsäkringen) för ersättning. Vi sänder dig ett intyg om att Du skulle deltagit som underlag.

Avgifter erlagda i samband med denna anmälan:

①

②

③

④