



YAKUZAK SE KYOKUSHIN

JÁSZBERÉNY
PABYKÁTA
JÁSZBOLDOGHÁZA
KARATE



2012. I. NEVEZÉDÉN » MEGJELENIK FÉLÉVENTE 2000 PÉLDÁNYBAN » SHINKYOKUSHIN KARATEMŰVÉSZ SZÖVETSÉG » WWW.YAKUZAKSE.HU

Házibajnokságtól...



a Magyar Bajnokságig



Misovits Boglárka
+65 kg, 3.hely,
legjobb női törő

Szabó Zsófia
Magyar bajnok
-55 kg

Tóth Helga
-65 kg, Magyar bajnok,
legtechnikásabb női
versenyző

Hacsó László
+90 kg, 2.hely

Újévi futás a Kékesre

Jó úgy kezdeni az évet, ahogyan azt szeretnénk végigcsinálni. Ebből az alkalomból sensei Agócs már sokadszorra kezdi január elsején az évet a Mátrában. Ezúttal Csíkós Niki és Kusper Zoli is elkísérte a Mátraháza-Kékestető közötti futásra.

A futás a havas Mátrában rendkívüli élmény, annak ellenére, hogy ez a szakasz erős emelkedő, mégis jó leküzdeni. A futás után forró citromos tea, majd szauna következett a jászberényi dojóban. Jó volt ez a nap! Jó volt ez a kezdés 2012-ben...

2012. I. FÉLÉVI PROGRAMJAINK

január 01. • Újévi futás a Mátrában

január 21. • Hajnali edzés és karbantartás

január 27. • Genetikai mintavétel

január 28. • Korcsolyázás

február 08. • Összevont edzés és Arcélek c film felvétele, Jászberény

február 18. • Zemplén Kupa, Sátoraljaújhely

március 03. • Házi-bajnokság 2012, Jászboldogháza

március 11. • Diákolimpiai selejtező, Hajdúszoboszló

március 31. • 40. Jubileumi Felnőtt Magyar Bajnokság-Budaörs



Fenn a csúcson...

Hajnali edzések és dojó karbantartás

Télen szinte minden szombaton kora reggel „hajnali edzéssel” fejeztük be a hetet. Ezek az edzések mindig nagy hatással vannak ránk, mert olyan hangulata van az edzéssel induló téli reggeleknek, amit leírni nehéz lenne. Ólmosan indul az edzés, de néhány perc múlva sokkal tisztább és befogadóbb az ember az információkra, mint azt gondolta volna. Az információfeldolgozás egyszerűen és tisztán zajlik ilyenkor, a megjelenő a „közös tudat” a harcművészet gyökereihez vezeti a résztvevőket. Az edzések mindig közös beszélgetésekkel, filmvetítéssel, vagy az írott anyag átbeszélésével fejeződik be. A közös reggeli a hosszú asztalnál, valamint

az asztali beszélgetés családi hangulata sokat ad a közösségnek. Keljünk korán ezután is, hogy „ébred” legyünk...

A téli hónapok nem csak számunkra telnek el megújulással. Karbantartást végeztünk a dojónkban, hogy az edzések zavartalanul folyhassanak a hétköznapiakban, illetve a versenyfelkészülésekben. Megújultak-felújultak a zsáktartók, a nyílászárók, a felszerelések és nagytakarítást is végeztünk a heti rendszeres takarítás mellett a dojóban és az előtt is. A dojónk fenntartása, karbantartása, takarítása igazi kihívás egyesületünk számára minden évben. Több ez, mint egy sportcsarnok, ez a mi műhelyünk, otthonunk...



A mi Sanyikánk.



Hajnali edzés után.



Genetikai mintavétel

Egyedülálló szűrést végeztünk az egyesületben versenyzőinken. Egyesületünk a sportkórházzal folyamatos együttműködésben van, de emellett egy újabb fontos szűrésre került sor január végén.

Olyan genetikai vizsgálatokhoz történt a mintavétel, amelyek komoly tragédiát előzhetnek meg. Három lány, *Tóth Helga, Misovits Boglárka, Csikós Nikolett* és három fiú, *Beszteri Attila, Hacsó László és Juhász Attila* vesz részt a szűrésen. Edzés után az egyesület irodájában történt meg a mintavétel kiosztása és az adatlapok kitöltése. A száj nyálkahártyájáról kellett mintát venni, ebből végzik a genetikai vizsgálatot. A vizsgálat kiderítheti a hirtelen szívhalálra a hajlamosságot. Ebben az évben még tervezzük további szűréseket.



Mintavétel...



...az irodában.



VII. Zemplén Kupa – Sátoraljaújhely, gyalorló verseny

A hétvégén négy indulónk volt a **VII. Zemplén Kupán**, Sátoraljaújhelyen vagy ahogy a helyiek mondják „újhelyben”. A verseny kitűnő gyakorló lehetőséget nyújtott a március 31-i Magyar Bajnokságra. Sajnos nem éppen sikerült jól Misovits Bogi számára az utolsó héten a felkészülés, mert „tetraéder” Jász Lacin eltört a lábujja így nem tudott indulni ezen a fontos felkészülő versenyen. **A versenyen tehát Tóth Helga, Csikós Niki, Szegedi Gábor és Hacsó Laci indultak.**

A küzdelmeket **Niki** kezdte, aki nem találta önmagát és két küzdelemben is alulmaradt a körmérkőzésben. A harmadik küzdelem Deszpot Tímea ellen már jobban ment, de itt is vétett taktikai hibákat. Ez a nap most nem Nikié volt, de értékes a tapasztalat annak tükrében, hogy Niki a junior EB-re készül. Niki 10 kyus, és élete harmadik versenyén indult... Ellenfelétől, Deszpot Tímétől 7 kilóval könnyebb volt... Tehát Niki három hónappal ezelőtt elkezdett versenyzése még tartogat meglepetéseket...

Helga három küzdelmet vívott, mind-egyikben egyértelműen tudott győzni.

Szegedi Gábor, alias Indi első küzdelmében jodan mawashival awazate ipponnal győzött. Majd egy nagyon erős ellenfelétől kikapott, aki ismét szabálytalanul leütötte fejre. Indi becsületére odaállt és méltó módon hagyta el a tatamit.

Hacsó abszolút gyakorolni szeretett volna a hazai pályán, hiszen ő Alsóbereckiben lakik és itt kezdte el a karatét újhelyen. Sajnos ismét Ember Mátyással került össze, akivel – nyugodtan kijelenthetjük – nem lehet harcművészetet gyakorolni, és így kilenc perc szó szerinti szenvedés után tudott csak eredményes lenni a folyamatosan tologató ellenfelével szemben. Következő két küzdelmében is helyt állt Laci, aki az első küzdelmében szerzett „embertelen” térsérülése miatt csak korlátozva tudott teljesíteni. Ettől függetlenül voltak egészen szép, értékelhető jelenetei, de jó lenne egyszer egy olyan verseny is, ahol nem Ember Mátyás az, akivel Laci kezdi a küzdelmeket. Fontos lenne ez azért is, mert lehet, hogy Mátyás csak Laci miatt nem tudja technikai repertoárját kreatívan és rendkívül elegánsan, kifinomultan alkalmazni... Köszönet ezúton is Hacsó Laci szüleinek, hogy vendégül láttak bennünket, és hogy olyan melegszívű fogadtatásban részesültünk!

„Ez a verseny tét nélküli volt számunkra, hiszen gyakorolni és tapasztalatot szerezni mentünk. Sikerült felmérni magunkat. Hat betűnk van a jubileumi 40. Felnőtt Magyar Bajnoksáig. A kisebbek Jászboldogházán március 3-án a 115 főt felvonultató háziversenyünkön készülnek a versenyekre, ahol csak egyesületünk tagjai indulnak... Számunkra már elkezdődött a tavasz...” sensei



Csikós Niki, 3. hely.



Tóth Helga, 1. hely.

Portréfilm a senseiről

Portréfilmet forgatott a Duna tv *sensei Agócs Tiborról*. *Csáky Zoltán* (MTV Nívódíj 1990, Pethő Sándor-díj, A Sajtótisztességért-díj, Julianus-díj 2009, Duna Televízió Örökös tagja 2010) az *Arcélek* című műsor szerkesztő-riportere és stábjá járt vendégségben *sensei Agócs Tibornál*. A portréfilm olyan személyiségeket mutat be, akik magatartásukkal, munkájukkal, cselekedeteikkel példát mutatnak a közösségnek. A Duna-tv 2012. február 26-án 14:45-kor mutatja be a több helyszínen forgatott filmet. A Jászberényi Yakuzák Sportegyesület jóvoltából rendszeresen kerül az országos médiákba Jászberény városa. 2008–2011. a Nemzetközi edzőtáborokkal hívta fel magára a figyelmet városunk és *sensei Agócs* csapata, most pedig 30 percben a Yakuzák mesterét mutatják majd be. Ismétlés március 1-jén lesz.



DUNA



2012. évi Diákolimpia selejtező Hajdúszoboszló, 2012. március 11.



Szegedi Gábor élete legjobb formáját mutatva I. helyen végzett.

Gyerek I. ffi, 30 kg:
I. Szajka Bendegúz
III. Csibra Barnabás

Gyerek I. ffi, 37 kg:
III. Szarvas Szilárd

Gyerek I. női, 28 kg:
III. Treba Kíra

Gyerek II. ffi, 44 kg:
III. Simon Norbert

Gyerek II. ffi, 52 kg:
I. Palásti Kristóf
II. Móczó Milán

Gyerek II. ffi, 60 kg:
II. Muhari Márk

Gyerek II. női, 45 kg:
I. Mező Lili
II. Szabó Lídia
III. Kerekes Réka

Serdülő ffi, 44 kg:
III. Racs Tamás

Serdülő ffi, 54 kg:
III. Borsányi Gergő

Ifjúsági ffi, 55 kg:
II. Juhász Attila

Ifjúsági ffi, +75 kg:
I. Kókai Dániel
II. Kovács Kristóf
III. Nagy Márk
III. Pásztor Zoltán

Ifjúsági női, 54 kg:
I. Szekeres Liliána
III. Borsányi Boglárka

Junior ffi, 65 kg:
I. Szegedi Gábor

Junior női, 60 kg:
III. Csikós Nikolett

Egyesületünk indította a legtöbb versenyzőt a diákolimpia első fordulójában. Az eredmények ezen a napon nem voltak fontosak, hiszen gyakorlási céllal érkezünk. A verseny jól illett abba a koncepcióba, amit a házi-verseny-selejtező-edzőtábor-döntő sorozatba fogtunk össze. Sok tapasztalattal tértünk haza, melyeket a napokban elemzünk ki.

„Érdekes volt ez a verseny, azok, akik sokat edzettek, nem tudták megmutatni a befektetett munkát. Azok, akik nem készültek tehetségüknek, tudásuknak megfelelően, vagy nagyon kikaptak, de sajnós volt, aki nyerni is tudott... Örülök, hogy többen szembesültek azzal, hogy hányadán állnak az edzéssel és magával a karatéval...” **sensei**



„Házi döntő” Palásti – Móczó.



Yakuzák SE 2012. évi Háziversenye



Új egyenruhában a bíróink.

Háziverseny 2012. március 3. Jászboldogháza, 110 versenyző, 11 bíró, 30 közreműködő, közel 200 néző... Beszámoló, eredmények, sensei Bódi István vendégünk méltató levele lejjebb...

Több hetes előkészület előzte meg a 2012. évi egyesületi háziversenyünket. A boldogházi csapat Simon Orsi és Borics Zsolti ve-

zetésével, valamint nagy szülői összefogással a lehető legjobb körülményeket biztosították a színvonalas megrendezéshez. A szépen berendezett, tágas teremben 4 tatamin folyhattak a küzdelmek. A 110 versenyző sorsolása háromféle lebonyolítási rendszerben, az ún. dupla KO rendszerben, teljes körmérkőzésben

és vegyes rendszerben történt. Az a 40 fő, akik a Diákolimpián indulnak, az országos szabály szerint küzdöttek, a többiek pozitív sikerélményt nyújtó versenyszabályokban mérhették össze erejüket. A pacsiparty a legkisebbeknél ismét nagy sikert aratott. SENSEI Tóth Ivett látta el a főbírói teendőket, és a bírók az egyesület logóival hímezett

SHIHAN Karmazin szemléletes köszöntőjében rávilágított a siker kulcsára. A verseny kiírt előzetes programját betartva, délután 3-kor már minden résztvevő nyakában ott lógott az érem és nézegethette a verseny emléklapját. A diákolimpiai indulóknak remek gyakorlási lehetőség volt a jövő hétvégi selejtezőre, a többiek számára pedig igazi élményt adó szárnypróbálgatás és tapasztalás volt a tegnapi nap. Megérte dolgozni az előkészítő csoportokban, mert évről évre többen válnak a versenyzői létszám utánpótlásává, így ebben az évben is sokan kezdik el a versenyzést.

„Örülök, hogy így sikerült ez a hétvége és ilyen prominens vendégeink voltak. Úgy gondolom, mindegy ki nyert ezen a hétvégén, mindenki nyert.”

sensei Ágocs Tibor

Sensei Bódi levélben köszönte meg a meghívást és írta meg véleményét a versenyről.



Sensei Bódi István és kedvese, Ági a főasztalnál.

„Köszönjük a mai napot. Örülünk, hogy ott lehetünk. Remek élmény volt, amit összehoztak a tanítványokkal és a szüleikkel. Óriási hangulat és nyugodt, igazi barátságos, jókedvű, és merev korlátoktól mentes verseny volt. Talán még annál is több... Önzetlenül segítő, dolgozó sporttársak hadát láthattuk nálatok. A „Pacsi Parti” fantasztikus ötlet volt. Biztosan valami nagyon „geniális” elme fejéből pattant ki. Igazi élmény volt mosolygó, vidám, mégis figyelmességteljes gyerekeket látni.

Igazi érték, hogy a gyermekek észre sem veszik a versenykörülmények nyomasztó terhét, mégis átestek egy megpróbáltatáson, és már benne is vannak a versenyzésben. Tetszett a szabályok rugalmas alkalmazása a tanítványok tapasztalatszerzése érdekében. Mertetek, szerintünk nagyot nyertetek... Mind-ebbe nem volt szükségetek flancos, drága helyszínre, mégis minden tökéletesre sikerült. A jövőben csak így tovább, vigyázva az értékekre és a határookra. A sérülést szenvedett tanítványoknak kívánunk mielőbbi teljes gyógyulást. Mindannyiútoknak jó pihenést és erőgyűjtést a további áldozatos közösség építéshez, neveléshez és oktatáshoz.

Az ERŐ LEGYEN VELETEK. Köszönjük a vendéglátást és a figyelmességeket. Istenien főztek valakik.

Baráti üdvözléssel: Ági-István”



40 diákolimpiai versenyző köszöntője.

– az egyesület arculatával harmonizálva – egy- séges piros színű ingben végezték a bírói munká- kat. A csarnokban sok virág, tuja és hangula- tos elrendezés várta a kezdést. A versenyre ellátogatott sensei Bódi István és kedvese, Ági is, valamint shihan Karmazin György és felesége, valamint Szűcs Lajos Jászboldoghá- za polgármestere is.

EREDMÉNYEK:

I. kategória

1. Mező Lili
2. Kerekes Réka
3. Móczó Milán
4. Racs Tamás
5. Szabó Lidia
6. Simon Norbert

II. kategória

1. Ficzer Roland
2. Gál Barnabás
3. Lendvai László
4. Szabó Máté
5. Szarvas Szilárd
6. Szajka Bendegúz

III. kategória

1. Erdélyi Vitéz
2. Jenei Ervin
3. Túri Bence

„A Jászboldogházán megrendezésre került házi verseny, március 3-án, mindenkinek jó alkalom volt a gyakorlásra. Megismerhettük a nagykatai és a jászberényi társakat, tanultunk egymástól. Nagyon izgultam a küzdelmek során, kicsit el is keseredtem, mikor nem nyertem. Még sokat kell tanulnom, de egy jó csapat tagjaként, Orsi és Zsolti seppai mellett, ez már csak rajtam múlik.”

Kátai Szabolcs

IV. kategória

1. Móczó Márk
2. Notheisz Csongor
3. Kun István
4. Hegedűs Marcell
5. Erdélyi Levente

V. kategória

1. Treba Kíra
2. Szécsi Elizabet
3. Torday-Nagy Borbála

VI. kategória

1. Kövér Zoltán
2. Ország-Varga Gergely
3. Lázár Zétény
4. Virág Imre

VII. kategória

1. Palásti Kornél
2. Nagy Zsombor
3. Halászi Zalán
4. Szívós Roland

VIII. kategória

1. Nagy Viktória
2. Torday-Nagy Borbála
3. Bíró Inez
4. Jónás Kitti

IX. kategória

1. Csengeri Tamás
2. Szegedi Gábor
3. Molnár András
4. Farkas Ábel

X. kategória

1. Pásztor Zoltán
2. Csikós Nikolett
3. Kovács Kriszta

XI. kategória

1. Bordás Sándor
2. Palásti Kristóf
3. Juhász Attila
4. Borsányi Gergő
5. Bajor Richárd

XII. kategória

1. Kele Norbert
2. Cserepes Balázs
3. Botka Zsolt

XIII. kategória

1. Lengyel Dániel
2. Baráth Ferenc
3. id. Zana Zoltán

XIV. kategória

1. Szekeres Liliána
2. Szalóki Laura
3. Csikós Nikolett

XV. kategória

- Árva János

Idén a házbajnokság helyszínét a mi dojnok adta. Igen lázas készülődés előzte meg a versenylebonyolítását, hiszen a tavalyi verseny színvonalát mindenképp tartani szerettük volna. Bízom benne, hogy nem mondom nagyot, ha kijelentem, sikerült, sőt talán egy picit magasabbra is tettük a mércét, amit jövőre – ismerve a klub hozzáállását a közösségi programokhoz – ismét emelni fogunk. A szervezésben rengetegen részt vettek, a terem díszítése, berendezése, a büfé, a bírói egyenruhák, a folyamatos videó vetítés, a bírók képzése stb. egy igen magas színvonalat adtak a „miskis házi” versenyünknek. Mondhatnánk, hogy olyan volt, mint egy igazi „nagy” versenyen, de itt azért mégis csak családiasabb volt az érzés. Jó volt látni a legkisebbeket pacsipartizni, a szülőket, akik büszkéek voltak a gyermekeikre, a versenyzőket és a nem versenyzőket is, akik küzdöttek ezen a napon. Láttunk 5-6 éves gyerekeket, akik még 2-3 év múlva kezdenek majd versenyezni, de láthatunk olyan felnőtteket is, akik már nem versenyeznek, de ezen a napon megmérettették magukat, egyszóval minden korosztály képviselte magát a Yakuzák SE-ből. Remélem ez a hagyomány nem szakad meg és három évente mindig lesz lehetőségünk ilyen háziversenyt rendezni.

Simon Orsolya és Borics Zsolt, házigazdák



Sensei Tóth Ivett, a verseny főbírója.



Shihan Karmazin György köszöntője.



Szűcs Lajos, Jászboldogháza polgármesterének köszöntője.



Dr. Erdélyi Tibor, versenyorvos.



Több mint kétszázan...

MISOVITS BOGLÁRKA

Sokat gondolkoztam azon, mi történt az elmúlt hónapokban, de nem jöttem rá biztosan, hogy mi az igazság. Számomra csak az biztos, hogy az eddigi legjobb felkészülést sikerült megvalósítanunk erre a versenyre. És most hogy ez annak köszönhető-e, hogy edzőmunkában is változtattunk, kaptunk plusz energiatöltési lehetőséget, vagy most kezdett láthatóvá válni az évek munkája és így komolyabban tudtunk készülni... vagy netán a kettő együtt...

A február 13-ai edzésig azt éreztem, hogy nagyon jó formában vagyok, megerősödtem és készen állok egy MB előtti megmérettetésre a presztízs ellenfelekkel egy *Sátoraljaiújhelyen* megrendezésre kerülő „kisebb” versenyen. Sajnos a magabiztosságom meghozta a bajt is, mert az edzésen egy ívesen rúgott mae geriből lábujjtörés lett, ezáltal a felkészítő versenyről is lecsúsztam. Kérdéses volt, hogy hogyan fogom tudni folytatni az edzéseket. Sok edzés elment úgy, hogy belefogtam, de látva a többiek korlátok nélküli mozgását, elkapott a reménytelenség. Az egyik edzésen, amikor már a SENSEINEK is kezdett ebből elege lenni, az edzés végén, a közös beszélgetésnél egy mondata felháborított. „Próbáljam meg a sérülésből a legjobbat kihozni.” Hogy a magam hasznára fordítsam. Úgy éreztem, nem ért meg engem. Hisz alig tudok járkálni is... Egy hét bosszankodás kellett hozzá, hogy megértem, nem is mondtott rosszat. :) Az elkövetkező edzéseken nagyobb hangsúlyt fektettünk a felső izomzatok fejlesztésére, az ütésekre, védekezésre, fájdalomtűrésre stb. Ez megint visszaterelt a pozitív spirálba, és úgy gondolom, rengeteget javított és erősített. Március első hetének a végén már ismét elkezdtem használni a lábam is. Határozottan jól tett a sérülés!

A csapat és a szeretteim – mint mindig – rengeteget segítettek. Volt, aki a páros gyakorlatokban hagyta, hogy zsákként használjam és volt, aki egy-egy biztató szóval támogatott az edzéseken. Minden segítség fontos volt! Amit nagyon köszönök!

A versenyen a sorsolásom mondhatni jó volt. Tízen voltunk a súlycsoportban és épp arra az ágra kerültem, amelyikre szerettem volna. A mártfői *Faragó Henivel* volt az első küzdelmem, utána jött *Zatykó Zita* és a döntőben *Ábrahám Edittel* kerülhettem volna össze. Tudtam, hogy az Európa-bajnokságra kell kvótát szereznem és abban Ábrahám Editet és *Szepesi Csengét* tartottam riválisnak.

Megbeszéltük *Tibivel* a stratégiát és nyugodtan álltam oda a tatami szélére, mert biztos voltam benne, hogy mehetek tovább. A küzdelem elején Heni folyamatos szegycsont támadása pont kapóra jött, mivel a lábát biztonsággal tudtam támadni. Éreztem, hogy jól megy, a felső roham pedig úgysem tarthat neki sokáig. Aztán elkezdtem egyre több torokütést kapni, ami már kicsit kezdett megzavarni. Az egész tömegemmel rádőlve, ütessel is támadtam a combját, mert éreztem, hogy pillanatok múlva wazarira fogom tudni váltani a visszatérő combtámadásokat. Körülbelül félidőnél lehattunk, amikor kaptam egy orrütést. Az orvoshoz odatámolyogva hirtelen azt sem tudtam, ütést vagy rúgást kaptam-e. Az orvos helyére tette és siettettük, hogy folytathassam a küzdelmet. A tatamin újra elkezdtem bekapni a torokütéseket, amik nagyon kizökkentettek és már nem tudtam akkora erővel combra támadni. Egy nagyobb állítás után végképp feldühödtem, hogy így alakul a

küzdelem. A bírók 3 perc után végül kihoztak győztesnek, de abszolút nem boldogított, mert nagyon elcsúsztak a dolgok... A következő ellenfelem *Zatykó Zita* volt. Tudtam, hogy mit fog csinálni és azt is tudtam, hogyan kell leküzdenem majd a súlykülönbséget. *Zita* tolös-lökdösős szegycsont támadásai egy-egy torokütéssel rögtön kitaláltak a tatamiról. Akárhogy szerettem volna csinálni a megbeszéléteket, a testem nem engedelmeskedett. Amikor belefogott a sorozatos támadásba, mindig kilökdösött a tatamiról, amit szinte zsákként tűrtem. 3 perc után egyértelműen őt hozták ki a bírók. A versenyt csalódottan zártam, hiszen győzni mentem oda.

Természetesen voltak pozitív dolgok is, amikből meríteni lehet. Van mit gyakorolni és van hová fejlődni, de most úgy gondolom, a legjobban abban kell fejlődnöm, hogy ne legyek humánus a tatamin. A törés kifejezetten pozitív volt. Nagyon jó volt, hogy előtte átvettük a technikáját edzéseken. Megérte, hisz elhozhattam a legjobb törő díját. Fejszerűlésekkel, orrtöréssel, egy bronzéremmel és egy különdíjjal fejeztem be a napot. :)

Sokat jelentett, hogy ennyien eljöttek szurkolni! Bízom benne, hogy hamarosan a tatamin is végre beérik a tudásom és a tapasztalatom! Mindenkinek köszönöm!

*Osu! Misovits
Boglárka*



+65 kg 3. hely • legjobb női törő

SZABÓ ZSÓFIA

A felkészülesem összességében jól sikerült, az utolsó héten minden edzésen jó formát tudtam mutatni, élesnek és ponterősnek éreztem a technikáimat. Jól mentek a pázos gyakorlatok is egyaránt. A figyelmem is fenn tudtam tartani szinte egész edzésen, ami hatalmas előrelépés a részemről. Pénteken a mérlegelésen hoztam a súlyom, 53,8 kg-mal mérlegeltem. Ekkor már éreztem, hogy feszült és ideges vagyok, de be tudtam a másnapi versenynek. Szombaton, mikor a versenyre megérkeztünk,

egyre jobban fokozódott az idegesség és a stressz, ami az első meccsemen meg is látszódott. Görcsös voltam és nem tudtam fellazulni, szétszaladtak a technikáim, nehéz volt összpontosítanom. Ezek után kezdődött a bevonulás és a megnyitó, ami rettenetesen hosszúra sikerült sajnos. Bemutatók és köszöntőbeszéd után következtek a női törések, ahol 3 törés nemből kellett bizonyítani. 5 deszkával a legtöbbet törtem a súlycsoportomban. Ekkor már a legjobb 4 között volt mindenki. Következő meccsem a nyíregyházi *Tóth Bettinával* volt, aki nagyon kontratempó technikákra épít, másodszándékkal támad. A küzdelem előtt azt a taktikát próbáltam követni, hogy első szándékkal támadjak, sokkal többet, mint az ellenfelem, s mivel tudtuk, hogy a combrúgásait jó időben helyezi el, véde-

ni kellett amennyit csak lehetett és tempóval reagálni mindenre. Összességében jól ment, bár belülről még mindig görcsösnek éreztem magam. Végül súllyal és deszkával nyertem. A döntőben *Szondi Anikóval* kerültem össze, akivel tavaly is döntőttem, és az alapidő után az első hosszabbításra nem emlékeztem, annyit tudtam, hogy nem voltam ott fejben, aztán döntetlen eredmény miatt se súlykülönbség nem volt, se deszka, következett az utolsó hosszabbítás, ahol már dinamikában és kondicionálisan is jobb voltam, így hozni tudtam a meccset, és megvédtem a 2011-es magyar bajnoki címemet.

Ezúton szeretném megköszönni mindenkinek, aki csak egy kicsit is hozzájárult a felkészülesemhez, köszönöm az edzőmnek a támogatást, a klubtársaimnak a szurkolást.

Osu! Szabó Zsófia



-55 kg Magyar bajnok

TÓTH HELGA

Az idei 40. Jubileumi Magyar bajnokságot egy rendkívül komplex felkészülés előzte meg. Fontos volt számomra, hogy jól szerepeljek, hiszen 2012-ben ez a verseny volt az „ugródeszka” az Európa-bajnokságra. Több felkészülő, gyakorló versenyen vettem részt a tavalyi év végén (Dán-bajnokság, Horvát Nyílt Bajnokság, U22 Európa-bajnokság) és most februárban is megmérethettük magunkat a Zemplén kupán. Nekem különösen fontosak voltak ezek az „állomások” ahhoz, hogy felmérjem, mi-
ben kell még fejlődnöm, mit kell gyakorolnom. Úgy érzem az eddigi felkészüléseim közül ez sikerült a legjobban, talán ez volt a legösszetettebb, köszönhetően a sok új módszernek is, amit bevezettünk az edzé-

sekbe. A kisebb problémákat leszámítva végig jól mentek az edzések, motivált voltam. Sok mindenben éreztem előrelépést mind technikailag, mind a koncentráció terén. Ezeket sikerült párszor a páros gyakorlatok, küzdelmek során eredményesen használnom, talán először a felkészüléseim során. Ezúton szeretnék köszönetet mondani mindenkinek, aki segítségünkre volt, kék-zöld foltokat szerzett, sérült és teljes lényével azon volt, hogy minél jobban tudjunk gyakorolni.

Különösen nagy összetartás jellemezte az edzéseinket, hogy mi versenyzők mind együtt készültünk és mindig ilyen sokan álltak mögöttünk és buzdítottak minket. A verseny a magam részéről, bár eredményben jól sikerült, mégsem vagyok magammal igazán elégedett. Úgy érzem, sokat kell még fejlődnöm, hogy versenyen is azt tudjam nyújtani, mint amit edzésen. Visszanézve a videókat, tudatosult bennem, milyen jó érzés volt úgy állni a döntőben a kiemelt tatamin, hogy közel százan skandálják a nevemet, buzdítanak és őszintén örülnek a sikeremnek.

Végül, de nem utolsó sorban egy gyermekkorom álma teljesült azzal, hogy idén elsőként felnőtt Európa-bajnokságon is indulhatok. Mindent meg fogok tenni annak érdekében, hogy úgy sikerüljön, ahogy szeretném, és hogy a sok befektetett munka végre megtérüljön.

Osu! Tóth Helga



**+65 kg Magyar bajnok
legtechnikásabb női versenyző**

HACSKÓ LÁSZLÓ

Teljesen más motivációval indultam a 40. jubileumi Magyar Bajnokságon, mint a versenyzők többsége. Számomra nem az volt cél, hogy dobogóra állhassak, hanem olyan küzdelmeket szerettem volna vívni, amelyekben megjelenik az elvégzett munka. A magas szintű figyelem mellett tudatos és pontos technikákkal szerettem volna küzdeni. Persze ez nem egyszerű versenykörülmények között, képzett és olykor képzetlen ellenfelekkel szemben. Külön nehézséget okozott, hogy a testsúly beállítása rengeteg időt és energiát vett el a sokkal hasznosabb gyakorlások elől. Nehéz volt a megfelelő arányok összeállítása a felkészülésben. Szerencsére sok új és sokkal hatékonyabb módszerrel készültünk, mint eddig és ez, úgy gondolom, nagy segítség volt kezelni a fogyás okozta deficitet a küzdelem felkészítésében. Azt hiszem, inkább fejben rendeződtek át a dolgok nálam a felkészülés során. Az újhelyi versenyen nem tudtam olyan ellenfelekkel küzdeni, akikkel jól tudtam volna gyakorolni élesben azokat az elemeket, melyek a felkészülésem célját jelentették. De arra jó volt a verseny, hogy újra induljak versenyen, és újra lássam magam belülről küzdelem közben. A Magyar Bajnokságon első ellenfelem más stíusból érkezett, akit **WAZA-ARIVAL** tudtam felülmúlni, de nem ez volt ennek a küzdelemnek a haszna, hanem az, hogy jól rá tudtam hangolódni a következő ellenfelemre, *Kovács Sanyira*.

Sanyi erősen kezdett és valóban erősebbnek is éreztem, mint múltkor, de ahogy haladt az idő, egyre jobban előjöttek bennem azok a dolgok, melyeket gyakoroltunk. A hosszabbításokban határozottan jól éreztem a küzdelmet, jó volt Sanyival tisztán küzdeni. Az utolsó két percben motiváltabb-

nak és kondicionálisan is jobbnak éreztem magam, és ezt a bírók is így látták. Számomra azonban azok a pontok jelentették a küzdelem értékét, amikor sikerült megjeleníteni, amit gyakoroltam. A következő ellenfelem *Tóth Attila* volt, akivel öt perctől kezdve, itt már jelentkeztek a fáradtság jelei, de úgy érzem tudtam tartani, amit elterveztem. Deszkával is jobb lettem volna, de súlykülönbséggel nyertem!

A döntőben sajnos nem tudtam úgy küzdeni, ahogy szerettem volna, mert ellenfelem olyan stílusban akart győzni, hogy az a legkevésbé sem hasonlít a karate mozgás anyagára. Talán ez is elvette a motivációm és el is fáradtam a verseny végére.

Örülök, hogy a lányok ilyen jól szerepeltek és annak, hogy ebben a csapatban tudtam felkészülni. Köszönöm a segítséget mindenkinek, aki hozzájárult a felkészüléshez, külön köszönet *Szilágyi Csabának* és *SENSEI Agócs Tibornak*, hogy ilyen rendkívül magas szinten és nagy odaadással oktat minket!

Osu! Hacs a „Troll”



+90 kg 2. hely

CSIKÓS NIKOLETT

Nagy megtiszteltetés egy ilyen csapat tagjaként részt venni a Magyar Bajnokságon. Felkészülni így együtt, talán nagyobb dolog, mint maga a verseny. Egymást segítjük, támogatjuk, biztatjuk. Egy versenyfelkészülés alatt, talán még jobban összeérik a csapat, hisz mindenkinek ugyanaz a célja, mind versenyzőnek, mind edzőnek, mind a segítőknek. Még mindig csoda számomra, de talán ez mindenki számára az – hogy egy ember áll ugyan tatamin, de mennyien vagyunk mögötte. Kicsik, nagyok, szülők, és mindannyian egy nevet kiabálva szurkolunk, tapsolunk és örülünk a sikerének. Így, tehát nem csak az a nyertes, aki a dobogón áll. Maga a csapat is nyertes!

Kicsit félve indultam el ezen a felnőtt versenyen. Hogy mitől féltam? Talán attól, hogy megvernek?! Hisz ettől nem kellett volna félnem, a vereség az, ami legjobban építi

az embert. Számomra a gyakorlás volt a cél, tapasztalat és rutinszerzés. De nem lehet a tatamira állni úgy, hogy „úgyis mindegy”, nem számít, ha kikapok... Elveszik a motiváció, a hajtóerő. Gyakorlás és egyben győzni akarás. Hittel és akarattal kell felállni az ellenféllel szemben, mert csak így tudsz gyakorolni, majd győzni.

Sokat tanultam ebből a versenyből, a felkészülésből. Nemcsak képességi oldalon, hanem mentális, szellemileg is. Itt szeretném mindazok segítségét megköszönni, akik sokszor testi épségüket áldozva, alázattal segítik a versenyzők munkáját. Egy külsős számára kicsit furcsának tűnhet, hogy megverjük egymást, és ez az, ami által egyre közelebbi kapcsolatok, barátságok alakulnak ki.

Egy rövid idézettel szeretném zárni: „Micsoda érték a mi műhelyünk! Vigyázzunk rá!!!”

Osu! Csikós Niki



© FeketeT. 2012



**Utolsó éves juniorként
a felnőttek között**

BESZTERI ATTILA

A versenyfelkészülésem jól sikerült mentálisan és fizikailag is, nagyon együtt dolgozott a csapat, lelkesítettük egymást az edzéseken. A szervezés érdekes volt... A két és fél óras megnyitó ünnepséget szombat-ták volna rövidebbre is :) Személy szerint sajnálom, hogy tanulmányaim miatt nem tudok minden egyes edzésen részt venni, mert akkor még hatékonyabb és komplexebb lehetne edzésem.

A mérlegelésre való utazás jó hangulatban telt, szinte mindenki éhezve utazott, a sok túlsúly miatt, de amint letudtuk a kötelezőt, egy jó olasz étteremben pótoltuk a sok kalóriát. Szombaton kezdődött a megmérettetés. A bemelegítés után nem sokkal a Világ- és Európa-bajnok, *Rózsa Gáborral* kezdtem, aki a 70 kg-os mezőny legjobbjának számít.

Próbáltam éles figyelemmel küzdeni és hangsúlyozni egy-egy technikával, de Gábor többet dolgozott és hatásosabbak voltak az ütései, rúgásai, így 3 perc küzdelem után az első körben kiestem. Kissé csalódott voltam, szerettem volna dobogóra állni, de jó érzéssel fejeztem be a bunyót,



mert megtettem, ami a képességeimtől és felkészültségemtől telt. Ezek után segítettem a többiek bemelegítését és szurkoltam nekik! Szeretném megköszönni a segítőknek az odaadásukat, legfőképp

Szilágyi Csabinak, aki saját testi épségét nem kímélve, hozzájárult az eredményekhez! Remélem a következő versenyre legalább ugyanennyien utazunk!

Osu! Beszteri Attila



aki „kihúzta az Ászt”...

40 éves a kyokushin karate hazánkban – 1972–2012

Minden kerek születésnap rávilágít arra, akit ünnepelnek. A kyokushin karate 40 éve indult el Magyarországon és hosszú, eseménydús éveket tudhat maga mögött. Az elindulás és a kezdetek nehézségei, a stílus megerősödése és fejlődése, majd az alapítósai Masutatsu Oyama látogatása és halála mind-mind rávésték történeteiket a 40 éves kyokushin arcára. Hogy milyen ez az arc? Hosszan elemezhetnénk és talán nem is mindig szép következtetést vonhatnánk le. Mint ahogy egy harcos arca sem éppen a legszebb a megpróbáltatások után.

A 40. jubileumi Magyar Bajnokságon, Budaörsön láthattuk ezt az arcot egészen közelről. A sokféle szakadt a kyokushin stílus Magyarországon is leképezte a Japánban történeteket Oyama mester halála után. De szétszakadt szakmailag is, és mozgás szempontjából is. Az ünnepi csillogás mellett talán ez borított árnyékot az ünneplőkre, akik beleszerettek egy heroikus harcművészeti stílusba évekkel ezelőtt. Ma kétségtelenül ez a stílus tudhatja magának a legtöbb tagot és versenyzőt és a legnagyobb szervezeteket is hazánkban, még ha sok sebből is vérzik, és egyre nagyobbak a szakmai különbségek egyes szervezetek között... Boldog születésnapot és egészségesebb 40 évet...!

A 40. jubileumi Magyar Bajnokságon kilenc hazai kyokushin karate szervezet 53 egyesülete mérte össze erejét. A Jászberényi Yakuzák SE. versenyzői hét súlycsoportból háromban döntözték, és két Magyar-bajnokkal, két helyezettel és két különdíjjal zárták a versenyt.

A verseny mérlege tehát:

- Szabó Zsófia női 55 kg I. hely
- Tóth Helga női 65 kg I. hely és a legtechnikásabb női versenyző
- Hacskó László férfi +90 kg II. hely
- Misovits Boglárka női +65 kg III. hely és a legjobb női törő

Köszönet a sok szurkolónak a segítségért, Kenyő Dénesnek, Farkas Ábelnek a videózárást, Erdélyi anyukának – Andinak – a fotózásért!



Shihan Furkó Kálmán, shihan Mészáros Attila és hanshi Adámy István 1972-ben indították útjára a magyarországi kyokushint.



Mészáros János, az MKSZ elnöke.



Simicskó István, a Honvédelmi Minisztérium államtitkára.



Sensei Agócs Tibor.



Garamvölgyi László, az ORFK szóvivője és Erdei „madár” Zsolt.

„Sokat dolgoztunk, és meglett az eredménye, de versenyzőink még mindig nem tudták azt nyújtani a tamin, amire edzésen képesek. Mindenesetre most az öröme a főszerep, egy teljes hét pihenő után a videó elemzések és szakmai jövőkép felállítását következik. Eddig 3 fő biztosan ott lesz a 2012. évi Junior és Felnőtt Európa-bajnokságon Antwerpenben: Csikós Nikolett junior, Szabó Zsófia és Tóth Helga pedig felnőtt kategóriában. Misovits Boglárkának még van esélye, de ha ez nem sikerülne, akkor mindenképpen nemzetközi versenyen kell bizonyítania.” sensei Agócs



A sikeres csapat.

Gyermekek és a karate

Az, ahogyan egy gyerek látja az edzéseket, a dojót, a mestert és benne önmagát, igazi kincs. Egy olyan „megfigyelő”, aki őszinte és ezért a rajzai vonását a szeretet alakítja. Nincsenek pózok, allűrök és nincsenek megfontolások... Ez a tisztaság és szeretet megnyilvánulása. Gyerekkorunkban hatalmasnak látjuk az iskolát, a tornatermet, amelyet felnőtt korban olyan kicsinek érzünk. A gyerekek a pillanatban él. Ezért voltak olyan hosszúak a nyári szünetek, és ezért repülnek el csak úgy felnőtt korban a nyári hónapok. Eltűnik a megismerés öröme és a „pillanatbeli lét”.

A gyerekek példaképeket lát mindenkinben. Ennek a felelősségnek a súlyát viseljük mindannyian a közösségünkben. A legnagyobb kihívás példaképnek maradni akkor is, ha már felnőtt a rajzot készítő kisgyerek... Álljon itt egy kis idézet: „10. A tanítóképző intézet nevelési rendszere arra irányul, hogy a tanítónövendékek, egykor leendő tanítók, hajlamaikon uralkodni, s gyarlóságaitat felekezni tudják; hogy vallásosság- és erényben, engedelmisség- és önmegtartóztatásban, szorgalom- és munkásságban, rend- és tisztaság-szeretben példányképpül tündököljenek; hogy életök- és működésük, egyeneslelkűségük, ildomoságuk, nemes önértékelésük, udvariasságuk, finom és megnyerő társalgási modoruk és egész maguktartása által maguknak éppen úgy, mint az egész tanítói testületnek tekintélyt és közbecsülést szerezni tudjanak.”

(Tanítók könyve, írta Bárány Ignác. Alcíme: Kalauz a nevelés és tanítás vezetésére. Első kiadása: 1866.)

„Hogy a Föld az élet kertje maradjon a hideg világegyetemben, példányképpül kell tündökölnünk. Igen, igen, példányképpül kell tündökölnie minden tanítónak, tanárnak, sőt, bárkinek, akire akár egyetlen egy esdeklő gyermekszempár szegeződik.” Czákó Gábor

Könyvtári felkérés

„Tisztelt Agócs Tibor! Kérem, hogy a Jászberényi Kyokushin c. lap 2011. évi 2. számát, illetve a 2012. évi lapszámokat intézményünk részére továbbra is szíveskedjék megküldeni.

Tisztelettel: Parti Csaba, helyismereti könyvtáros
JÁSZKERÜLET Nonprofit Kft.
– Városi Könyvtár, 5100 Jászberény, Bercsényi út 1.”



Kiadványaink.



Fent: Horváth Ábel rajzai.
Lent: Treba Kíra rajzai.



Egyesületünk egyedülálló módon archiválja anyagait, megtisztelő felkérésüknek feltétlenül eleget teszünk. Osul sensei

BI-KA

Logisztika Kft.

SZÁLLÍTMÁNYOZÁS

RAKTÁROZÁS

KOMPLEX LOGISZTIKAI MEGOLDÁSOK

2011-ben a Magyar Gazdaságért Díjjal is kitüntetett **BI-KA Logisztika Kft.** immár **20 éves szakmai tapasztalattal rendelkezik** belföldi és nemzetközi szállítmányozás, raktározás és vámügyintézés területén. Az egykori kis családi vállalkozásként induló cég napjainkra a régió meghatározó, piacvezető szállítmányozó és logisztikai szolgáltató társaságává fejlődött. **Szolgáltatásaink széles palettájáról választhatnak megbízóink:**



Nemzetközi szállítmányozás: ➔ Több mint 20.000 fuvarfeladat évente ➔ Korszerű járműpark, magasan képzett szállítmányozók ➔ Komplet és részrakományok mellett különleges szállítmányok fuvarozása ➔ Európa egész területén költséghatékony és egyedi igényekre szabott megoldások

Belföldi szállítmányozás: ➔ Országos lefedettségű belföldi raklapos áruterítés, disztribúció ➔ BI-KA Expressz szolgáltatás ➔ Költöztetés rakodók biztosításával ➔ Rakománybiztosítás

Raktárlogisztikai szolgáltatások: ➔ Tárolás fedett és nyitott tárolóterületeken ➔ Kézi és gépi anyagmozgatás, számítógépes készletnyilvántartás ➔ Teljes körű vámügyintézés ➔ Mozgó raktár szolgáltatás ➔ Közvámraktár, ÁFA raktár

További kiemelt szolgáltatásaink: ➔ Szállítmánybiztosítás ➔ Személyes logisztikai szaktanácsadás ➔ Komplex logisztikai projektek megvalósítása

Ismerje meg és vegye igénybe Ön is szolgáltatásainkat!

Elérhetőségeink: **BI-KA Logisztika Kft.** 5000 Szolnok, Városmajor u. 23. ☎ Tel.: 06-56/524-050 ☎ E-mail: info@bi-ka.hu ☎ www.bikalogisztika.hu



Vitalis stúdió – Sóbarlang, szabályozott száraz sóterápiával.

„A tiszta tüdőért.”

Jászberény, Szelei út 5. • +36/30-490-6197



Folyamatos tagfelvétel mindazok számára, akik szeretnék hasznosan eltölteni szabadidejüket vagy értelmes, tartalmas célokat kitűzni maguk elé, jó közösségbe akarnak tartozni, és a harcművészetek által életvezetésüket is kívánják javítani.

Heti öt edzési lehetőség, hétféle edzések, programok, szemináriumok, versenyzési lehetőség, övvizsgák, egyéb szabadidős közösségi programok.

Érdeklődni: sensei Agócs Tibor, MKKSZ szövetségi kapitánynál
Jászberény • Nagykáta • Jászboldogháza



A Jászberényi Yakuzák Sportegyesület lapja

Készült 2000 példányban

Felelős szerkesztő: Agócs Tibor

Fotók: Egyesületi Archivum és Fekete Tamás, MKKSZ

Támogatóink:



Pillér
Élelmiszer üzletek

