



WAKUZAK SE KYOKUSHIN

JÁSZBERÉNY
PABYKÁTA
JÁSZBOLDOGHÁZA
KARATE



2011. II. FÉLÉV » MEGJELENIK FÉLÉVENTE 2000 PÉLDÁNYBAN » SHINKYOKUSHIN HARCMUVÉSZ SZÖVETSÉG » WWW.WAKUZAKSE.HU



Palásti Kristóf
korcsoportos magyar bajnok



Mézes István
korcsoportos magyar bajnok



Mező Lili
korcsoportos magyar bajnok
Európa-kupa győztes



Kerekes Réka
korcsoportos magyar bajnok
Európa-kupa győztes



Legtöbb utánpótlás versenyző...



Csikós Nikolett
korcsoportos magyar bajnok

**2011-ben 91 egyesületi program, több száz fős
hazai és nemzetközi rendezvények**

**Mi vagyunk a legeredményesebb
egyesület a hazai versenyeken...**

**TRX Martial Art Stronger – sportág-
specifikus edzésprogram és egye-
dülálló szakmai fejlesztések...**

**Összesítésben 2.hely 45 egyesület
közül az MKKSZ pontversenyében...**

Tóth Helga

dán bajnok, horvát bajnok,
U22 EB ezüstérmes 2011-ben



2011. II. FÉLÉVI PROGRAMJAINK

Július 2. • **TRX továbbképzés, Budapest**
 Július 8. • **Móczó Milán Nagykátán**
 Július 9. • **Érpart fesztivál bemutató, Jászberény**
 Július 11–17. • **MKKSZ XXXIV. Nyári Nemzetközi Edzőtábor, Jászberény**
 Július 22. • **Bemutató a Kópé táborban, Tápióbicske**
 Július 22–24. • **II. Jászboldogházi edzőtábor, Jászboldogháza**
 Augusztus 6. • **Beszélgetés Dr. Dörgő Sándor docenssel, Hatvan**
 Augusztus 6. • **Balatonátúszás**
 Augusztus 10. • **Taekwon-do edzés, Vácszentlászló**
 Augusztus 12. • **Fotókiállítás, Coop Star Átrium**
 Augusztus 15–21. • **Zánkai Harcművész Tábor, Zánka**
 Augusztus 26. • **Éjszakai túra, Mátra**
 Augusztus 28. • **Zagyva menti Marathon**
 Augusztus 30. • **Látogatás Ausztriában, Niederöblan**
 Szeptember 2–4. • **I. Shinkyokushin Harcművész Szövetség Szakmai Tábor, Szolnok**
 Szeptember 4. • **Nike félmarathon, Budapest**
 Szeptember 10. • **Dán Open, Koppenhága**
 Szeptember 10. • **Favágás, Nagykáta**
 Szeptember 16. • **Születésnap party – Polyák József 50 éves, Sopron**
 Szeptember 23. • **Összejövetel Barta Pista tiszteletére**
 Szeptember 24. • **Harcosok Napja, Nagykáta**
 Szeptember 27. • **Előkészítő csoportok összevont edzése, Nagykáta**
 Szeptember 29 – október 2. • **Válogatott edzőtábor, Tápiószentmárton**
 Október 8. • **X. J&S kupa, Tarján**
 Október 8. • **Unilever Futónap, Nyírbátor**
 Október 10. • **Előkészítő csoportok összevont edzése, Jászberény**
 Október 12. • **TRX Martial Art Stronger filmforgatás, jászberényi dojo**
 Október 16. • **Városi Futófesztivál, Jászberény Margit-sziget**
 Október 20. • **A Jászboldogházi dojo 2. éves születésnap rendezvénye**
 Október 22–23. • **Világ bajnokság, Tokió**
 Október 31. • **Kora reggeli edzés, Jászboldogháza**
 November 4–5. • **Európa kupa, Felvidék, Dunaszerdahely**
 November 6. • **II. Harcművész szeminárium, Nagykáta**
 November 11–13. • **Őszi Bentalvós edzőtábor, Jászberény**
 November 20. • **Utánpótlás Magyar Bajnokság, Gyöngyös**
 November 26. • **Horvát Open, Samobor**
 December 2–3. • **U22 Európa Bajnokság, Wrocław, Lengyelország**
 December 7. • **Mikulás ünnepség, Jászberény**
 December 10. • **Mikulás Kupa, Alsónémedi A, B, C kat. verseny**
 December 16. • **Övvizsga, Jászberény**
 December 22. • **2011. évi évváró rendezvény**

XXXIV. Nyári Nemzetközi Edzőtábor Jászberény, 350 fő

Június 11-én immáron negyedik alkalommal vette kezdetét Jászberényben a kyokushin karatésok XXXIV. Nyári Nemzetközi Edzőtábor.

Mind a négy évben többszáz karatés özönlött el kis városunkat. Idén 6 országból látogattak el hozzánk, így igazán „nemzetközi” lett a táborunk. A napi három edzés, előadás, filmvetítés, éjszakai fürdésen kívül még egy kiemelkedő esemény színesítette a hetet. Hisz a táborunkban vendégül láthattuk Ciryll Andreuws – 6. dan Angliából, és Juan Carlos Escalera – 5. dan Spanyolországból az EKO (European Karate Organization) sihanjait, akik azért érkeztek, hogy a magasabb öves mestereknek lehetőséget nyújtsanak egy új övfokozat megszerzésére.



Ünnepélyes megnyitó.

Ezúttal nem kellett aggódni az időjárás miatt, hiszen a tábor hetén tűző nyári nap melegítette a fehér ruhásokat. Minden edzésre elengedhetetlen „kellék” volt az egyesület által biztosított szódavíz, mely olykor még játékszerként is jól jött. :) Magasabb öves mestereknek és az instruktoroknak nagyon színvonalas szakmai edzésekben lehetett részük Ciryll Andreuws 6. dan, Juan Carlos Escalera 5. dan, és shihan Bencze Antal 5. dan vezetésével. Nem maradtak ki az alacsonyabb övesek sem a képzés alól, hisz a hét közben nekik is elismert mesterek tartottak színvonalas



Palásti Kristóf korongozni tanul.

edzéseket illetve érdekes előadáson vehettek részt. Dr. Bakanek György orvos, életmód tanácsadó a „Sportról másképp” című előadásán, a legális teljesítménynyfokozás, a sportolói személyiség és hasonló fontos témákat boncolgatott. Táborunk sorait színesítették az októberi világ bajnokság indulói is, akik felkészülését figyelembe kellett venni egy-egy edzésen.

Sikeres vizsgát tettek a táborban: Borsányi Boglárka, Jenei Ervin, Kátai Szabolcs, Kovács Kristóf, Szabó Dávid, Szalóki Laura, Bajor Richárd és Mézes István. Gratulálunk nekik és az egyesület minden tagjának akik a tábor szervezői munkájában részt vettek! Köszönet Jászberény Város Önkormányzatának, SZIE Alkalmazott Bölcsészeti Kar – Barkó Endre dékának és a Kollégium dolgozóinak, Király Ferencnek és a Kukta Bt.-nek, Muhari Károlynak és mindenkinek, aki segítette a rendezvényünket.



Fegyelem és önfeledt nyári szórakozás...



Jászboldogházi edzőtábor

70 fő

A tavalyi tábor a péntek esti nagy viharok és „viszontagságos éjszakának” köszönhetően, a „Túlélő tábor” nevet kapta. Az idei kétségek nélkül a „Hízó tábor” nevet érdemelte ki. Igen, érdekes elnevezés egy karate tábornak, de a szülők idén is olyan odaadással és szenzációs finomságokkal vártak bennünket, hogy nem lehetett ellenállni a finomságoknak.



Csoportos játékok az edzések végén.

zók sempai *Misovits Bogival* az övvizsga anyagot gyakorolták. A magasabb övesek sensei *Tóth Ivett* a katakat gyakorolták, a sárga öves kaktól egészen az 1. kyu-s katakig.

A szombat délutáni

edzést sempai *Hacskó Laci* tartotta. Folytattuk a pénteken sensei *Agóccsal* elkezdett munkát, majd a végén küzdelem volt.

Az edzést úgynevezett érintéses küzdelemmel (az első tiszta ütés-rúgás beviteléig) zártuk. Ami annyira jól sikeredett, hogy az edzés el is húzódott, mert annyira felpörögtünk, hogy az egy menetesre tervezett levezetésből, komoly harcok bontakoztak ki. Vasárnap már a kicsik és a nagyok is nagyon fáradtak voltak. Egy hosszabb bemelegítés miközben a faluban futottunk, azonban kellően fel-



Futás Beszteri Attila vezetésével.

A „szokásos” fagyiszelet idén is nagy sikert aratott, de már péntek este az első megkezdés volt, malacsült formájában. Nem lehet a sok finomságot és kiszolgálást elégszer megköszönni a szülőknek, akik hajnalban mentek haza, de reggel 6-kor már ott voltak és készítették a reggelit.

A pénteki nap egy komoly teljesítménnyel indította a tábor. Egy kisebb csoport a Kód Kft. által biztosított több mint két tonnás teherautót toltá-húzta ki futva Jászboldogházára. A majd 15km-es távot valamivel több mint 2 óra alatt teljesítette a csapat.

A pénteki napnak ezzel még nem volt vége. Délután 18 órától sensei *Agócs* tartott edzést, ahol kihonnan kezdtünk majd képességfejlesztő szer használatával folytatódott az edzés. Szombat délelőtt 10 órától több csoportban edzettünk. A teljesen kezdőkkel sempai *Simon Orsi* vette át a karate alapjait. A 10-9 kyura vizsgá-

rázta karatékékat. A kisebbek sempai *Simon Orsival* a fejrúgásokat, a nagyobbak sempai *Beszteri Attilával* a testegységben mozgatókat vették. Az edzés végén egy játékos levezetéssel búcsúztunk a tábor utolsó edzésén.

Az idő miatt kicsit borongósan és némi átszervezéssel kezdődő tábor, gyorsan felpörgött és ismét felejthetetlen élménnyel gazdagított minden-



Jászberény-Jászboldogháza kocsitolás. Jó kezdet...

kit. Köszönjük a szülőknek és minden segítőnek, hogy minden segítséget megadtak nekünk, amire csak szükség volt, hogy ez a tábor zökkenőmentesen és ismét fergeteges hangulatban teljen.

Jövőre ugyanitt-ugyanekkor-ugyanígy!)

Balatonátúszás

„Már egészen kis korom óta szeretem az úszást mint sportot. Rendkívül ki tud kapcsolni, hisz a vízben teljesen egyedül vagyunk önmagunkkal és gondolatainkkal, lelki nyugalmat, egészséget és nem utolsósorban fittséget és erőnlétet ad. Hogy versenyző legyek, sohasem gondoltam rá, annál inkább a hosszabb távok teljesítését tűztam ki célul. Ilyen volt a 2011-es Balatonátúszás is. Több ezer ember előtt egy cél lebeg, átúszni Magyarországot legnagyobb tavát. A rendezvény minden évben magas színvonalú, komppal, hajókkal lehet átmenni az északi partra, ahol szigorú orvosi vizsgálat, és regisztráció után, be lehet csobbanni a vízbe és nekivágni az 5,2 km-es távnak. Mint a legtöbb cél teljesítéséhez, így az úszáshoz sem lehet úgy hozzáállni, hogy mikor érek már ki a túlsó partra, mikor érem már el a célt, mert ekkor következik be az, hogy az ember fejben

feladja, és célját nem éri el. Ez pedig ebben a hideg vízben még nagyobb hangsúlyt kap. Mikor kísértasz a déli parton a vízből, több ezer ember dicsőítő tapsa fogad, majd pogácsával, meleg teával és csokival várnak minket a rendezők. Egy hatalmas élmény bemenni egy tó egyik oldalán, majd kijönni a másikon, szinte leírhatatlan... A tó közepéről csodálni a balatoni tájat, élvezni a néha ugyan hátráltató hullámokat, és közben találkozni olyan emberekkel, akik például népviseleti ruhában, tűzoltóruhában teljesítik a távot vagy éppen a Magyar vízilabda válogatottal, akik labdát dobálgatva úsznak el melletted. Nagy álmom vált akkor valóra, mikor először úsztam át keresztbe a Balatont, és nagyon nagy élmény is volt ez. De vajon hosszába átúszni mekkora élmény lehet? Remélem és hiszek abban, hogy egyszer meg fogom tudni.”

Osu! Csikós Nikolett



Niki és a Balaton.



Augusztus 15–21.

II. Zánkai Harcművész Tábor



180 fő

Az edzőtáborban több, mint harmincan képviselték egyesületünket. A tábor szervezését sensei *Tíbi* és *Helga* végezték. Az égiek velünk voltak, hiszen végig igazi nyári időben, kellemes augusztusi hangulatban edzettünk. Az edzőtáborban shihan *Bencze Antal*, *Szilágyi István* és kedvese, *Ági*, sensei *Fris* és sensei *Agócs* irányították az edzéseket. Az edzések témái inkább a harcművész szemléletet, a testtudatos mozgást erősítették, melyre több nézőpontból sikerült rávilágítani. A gyerekek számára változatos és hasznos edzések, valamint játékok színesítették a programot. De helyet kapott a tábor programjában vízi edzés, túra, csapatversengések, majd táborzárásként a csapatok rapet is készítettek.

Álljon itt az egyik rap szöveg a sok közül:

„Tábor végén furcsa vízsga, oda rúg a Balatonra,
Meg is nézné magát benne, ha a shiban nem most jönne.
De a shiban közeledik, a kiej lecsendesedik,
Pihen az őv kikötötték, bennem pihen a sötétség.
A dojo a Tigristől hangos, munkálkodik benne a sok danos,
A tanítványok kurjongatnak, úgy hogy majdnem belehalok.
Egyszer jönek vezényelnek, a kibadachi legyen mélyebb,
A tanítványok nagyot nyelnek, és még így sem mennek lejjebb.
Ördög bújjék a kőnba, te pedig menj a pokolba.
Lazíts komám csak azért is, ha mindjárt a vizsgáért is.
Megint jönek vezényelnek, szellemileg elmélyülnek.
Azt üzeni shiban Tóni, elmébe kell behatóni.
Válaszolni erre nem tud senki, próbálják ezt megtanulni.
Véget vetnek az edzésnek, hazamennek a legények.”

Övvizsgán vett részt egyesületünkől *Csikós Niki* és *Borsányi Gergő*, akik kiemelkedően szép vizsgát tettek 10., illetve 9. kyura. Niki 5 küzdelmet is csinált, melyért sok dicséretet kapott. Sok szép emlékekkel és sok tanulni-valóval lettünk gazdagabbak ezen a héten is.



Szilágyi István mindig precízitással és alázattal oktat.



Nyári hangulatos edzések.



Shihan Tóni és Szilágyi mester.



Kreatív képességefejlesztések és izgalmas kalandparki látogatás.



Éjszakai túra

Közel negyven fő vágott neki a Mátrafüred–Kékestető távnak az éjszakai túránk alkalmával. A pénteki küzdő edzést kicsit hosszabbra hagytuk, hogy valóban éjszaka induljunk neki a

Mátrának. A Bene várnál hangulatos pihenőt tartottunk. A régi vár sötét árnyai és az elem-lámpák fényei már éreztették velünk, hogy magunk vagyunk az erdőben. Igazi csapat össze-

kovácsoló élményt és a küzdő edzés után fáradtan fizikai kihívást is jelentett ez a kellemes program. Volt aki mezítláb teljesítette a távot. A kékes tetőn mindenki farkas éhes volt és

jól esett a késő éjjeli falatozás. Elmondhatatlan érzések, hangulatos beszélgetések, összetartozás és a Mátra. Ez volt az éjszakai túránk 2011 augusztus 26-án...



Az éjszakai túra legjobb pillanata: megérdemelt vacsora a nehéz mátrai túra után.



Gondolatok: avagy mit és miért...

Sokan ismerik az egyesületet és sokan ismernek téged is sensei. Végül is, mi az, amit tanítasz, illetve mit csináltok ti tulajdonképpen?

Nagyon érdekes és több szempontból vizsgálható a munkánk, illetve az, amit csinálunk. A legkézenfekvőbb és a kívülről által legjobban definiálható a mozgás szeretetének az átadása egy olyan mozgásrendszerben, amely páratlan abban a tekintetben, hogy mennyire veheti birtokba a saját testét a harcművészetet gyakorló. A tartalmasabb mélyebb értékek és az a szemlélet, melyet a harcművészet rejt magában a gyakorlói számára is hasonlóan a hagyma rétegeihez egymás után tárulnak fel. Bizony sokan vannak közöttünk is, akik évek óta „járnak karatéra” de még egyetlen egy burkot nem fejtettek le a képzeletbeli hagymáról. A saját belső készítésépp ezért elengedhetetlen.

A húsz éves jubileumi kiadványunk köszöntőjében épp erre hívtam fel a figyelmet: „A következő húsz év feladata ez. Megértetni és elfogadtatni azt, hogy nem a pillanatnyi sikerekért dolgozunk – még ha azoknak rendkívül fontos szerepe is van az egyén motivációja és személyiségfejlesztése szempontjából –, hanem az ember komplex személyiségét szeretnénk építeni, hogy elbírja az élet terheit, képes legyen tenni környezetéért, önmagáért.”

Jól látható tehát, hogy egy másfajta minőséget és gondolatviszáltságot képviselünk a városban a többi sport mellett. A kyokushin karate ugyan is nem sport! Masutatsu Oyama a kyokushin karate megalapítója ezt nagyon jól meg is fogalmazta: „A kyokushin nem stílus, hanem módszer...”

Erre a módszerre minden jel szerint egyre nagyobb szükség van manapság, jól látom?

Én is úgy gondolom, és a mindennapok is ezt igazolják, hiszen sokan épp ezért jönnek hozzánk, vagy épp ezért szeretnék, ha a gyermekük nálunk edzene, de a jó szó az, hogy nálunk tanulna inkább. Ugyan is a tanítás a lényeg! Az, hogy milyen irányultsága van annak a rendszernek, amelybe belép a tanítvány. Ha csak a kupák érmei gyűjtögetése, vagy a verekedés a cél, az sekélyes, és ahogy szoktam mondani sem tanítani, de nézni sem tudom már... A társadalom szétesőben, az egyén pedig azt sem tudja hova csapódjon... Ezt látjuk szegény kongó lelkű ifjoncainkban. Ha tudnák, hogy nem a külső út a külsőség és a pillanatnyi „lájkolás” számít és, hogy közelebb van a megoldás mint gondolnák, nem lenne ennyi katasztrófálisan eltévelyedett, frusztrációtól szenvedő fiatal. Befelé ve-

zet az út tehát! De ezt sehol nem tanítják, pláne az iskolában nem. Szerintem elképesztő hibákat ejt a magyar oktatás és legyen az bármilyen színű, a városok vezetése is. Egy trend megállításához a tehetetlensége folytán közel tíz év kell. Talán még nem késő váltani, hogy 8-10 év múlva valahogy kinézzen a környezetünk... mi ebben a hitben dolgozunk.

Ha jól értem, akkor egy életvezetési szemléletet tanítasz?!

Abszolút. Rengeteg akadályt kell lesöpörni, mire eljutunk oda! De igen azt!

Milyen akadályokat?

Mondok egy példát. A szülőkkel nehéz dolgom volt az elmúlt huszonegy évben. Többségük ugyanis „csak mozogjon a gyerek...” címmel adja be gyermekét. Vagy épp önmagukat szeretnék megvalósítani a gyerekekben, vagy alul, vagy felül kalibrálják a gyerek képességeit, vagy féltik, vagy féltékenyek a saját gyerekük sikereire, tudására stb. vagy épp attól félnek, hogy komolyra fordul ez „a karate izé” a gyerek életében, és ehhez kezdi igazítani az életét stb. Ebből aztán nem jöhet ki jó semmiképpen. Nehéz megértetniük azt is például, hogy egy versenyeredmény, egy kupa lehet, hogy hatalmas visszalépés szakmailag, emberileg.

A szülők eredményekben, öfkozatokban nem pedig a gyerek önmagához mért fejlődésében gondolkodnak általában. Ez a rendszer hihetetlenül érzékeny. Ha a tanítványt „nem feszíti belülről a rugó”, hogy tanuljon, fejlődjön és „csak jár karatéra” megette a fene az egészet. Dr. Bakánek György azt mondta: „Az élet értelmét a folyamatos tanulás és a másokért való tenni akarás adja...” Amit én tanítok az nem szektásodást jelent, hanem egy magasabb minőségi elvárás megfogalmazását önmagunkkal és a környezetünkkel szemben természetesen figyelembe véve az egyéni kódokat is. Az emberi lét csak így lehet teljes. Ebben befér a család, a humor, a pihenés és sok-sok minden, de az irányultságának meg kell lennie. Ez maga a harcművészet!

Beszélgünk a szakmáról egy kicsit! Az általad vezetett egyesület az ország egyik legeredményesebb egyesülete, sok szakmai újítással, programmal.

Összecsengenek a dolgok. A folyamatos tanulás a fejlődés záloga. Ez az év sok tekintetben hozott újat. Azoknak a szervezeti strukturális átalakításoknak – amelyek ma már versenyeredményeket is hoznak –, a támogatására olyan szakmai rendszert szerettem volna összeállítani, amely hatékonyabbá teszi az edzéseket és objektívebbá teszik az edzői munkát. Hogy érthető legyen pontosan.

A TRX bevezetését egy hatalmas belső születés előzte meg. Régóta kerestem azt a szert, amely a legközelebb áll a harcművészet speciális képességfejlesztéséhez. Nagy örömmel vettem, amikor Kassai Lajos barátom felhívta rá a figyelmem. Azonnal el is végeztük Helgával az oktatói kurzust és be is vezettük az egyesületünkbe a tavasz folyamán. Azonban az edzések értékelésének objektívabbá tétele még mindig hiányzott. A sportkórházzal történő együttműködés miatt most már ez is megvalósult. Amit ma tanulunk, azt tanítjuk 5 év múlva... Azok a rendszerek, melyeket most tesztelünk remélhetőleg 5-10 év múlva Európa és világelsőket hoz majd nekünk. Az egyesületünkben működő rendszer országosan is egyedülálló és hatalmas anyagi, és szellemi tőke van benne.

<<<< Interjú folytatása a digitális újság bővített kiadásában >>>>



„Igen, igen, példányképpül kell ründökölnie minden tanítónak, tanárnak, sőt, bárkinek, akire akár egyetlen egy esedéklő gyermekszempár szegeződik.”

Czakó Gábor

TRX Martial Art Stronger edzésprogram harcművészeknek

A funkcionális tréning egy olyan edzés módszer, amelynél az egyes izomcsoportokat *nem izoláltan*, hanem különböző mozgásmintákba integráltnak gyakoroltatjuk. Ezért „integrált tréning”-ről is beszélhetünk. Az ízületeket és izmokat minden lehetséges dimenzióban / síkban ún. lánc-szisztémában mozgatjuk, ezáltal teljesítményük javul, és a hétköznapi életben „funkcionálisabban” működhetnek.

TRX – a funkcionális tréning zászlóshajója

A TRX-et az amerikai haditengerészeti elit alakulata fejlesztette ki. A 70 dkg-os heveder-rendszer lényegében egy mobil edzőterem, amit bárhova magunkkal tudunk vinni és bárhol tudjuk használni.



„A versenyző egy 70 dkg-os eszközzel és egy kinyomtatható edzéstervvel a zsebében bárhol letöltheti, megnézheti a gyakorlatokat.”

olyan alapot teremt, melyre a sportág specifikus technikák építhetők. Mivel edzés során a tér több síkját használjuk, ezáltal fejlődik a koordináció, a stabilitás és megerősödik a szalagrendszer. A sportoló így hosszú távon sérülésmentes lesz. További info: www.trxinfo.hu

TRX Martial Art Stronger – sportágspecifikus edzésprogram

A TRX-et Agócs Tibor (Kumite Válogatott Szövetségi Kapitány) kezdte el használni és beépítette Tóth Helga (U22-es Európa-bajnok 2010-ben, ezüst érmes 2011-ben és bronz érmes 2009-ben, dán bajnok, horvát bajnok, Magyar válogatott) felkészülésébe. Fél éves munka után a Sportkórház spiroergometriai laboratóriumában objektív és pontos mérésekkel igazolták a TRX-szel végzett több dimenziós, proprioceptív gyorsító-állóképesség és testközéppont fejlesztő gyakorlatok hatékonyságát és eredményességét.

Ezen az eredményen felbuzdulva és a fél éves edzéstapasztalatokat felhasználva Agócs Tibor és Pozsonyi Zsolt (TRX Course Instructor) kidolgoztak egy olyan edzésprogramot, mely kifejezetten a harcművészet gyakorlóinak szól. Az edzésprogram a harcművészeti mozgásokhoz szükséges izomcsoportok megerősítését szolgálja. Az egészségmegőrzéstől, az általános küzdősport mozgásokon át, egészen a versenyzésig nyújthat segítséget a harcművészet gyakorlói számára.

A program 3 részből áll:

Level 1 – alapozó gyakorlatok. A programot célszerű edzés végén elvégezni, kb. 20 perc alatt teljesíthető. Kezdőknek és versenyzőknek egyaránt ajánlott alapozó gyakorlatokat tartalmaz.

Level 2 – haladó gyakorlatok. Ezt a programot is edzés végén célszerű elvégezni. Haladó program, mely a küzdősportokhoz szükséges képességek mellett az állóképesség fejlesztésére is kiváló. Versenyre és övvizsgára készülőknek is ajánlott!

Cardio – állóképesség fejlesztés. Intenzív metabolikus kondicionáló edzés, kb. 35 percet vesz igénybe. Versenyzők felkészítéséhez kiváló állóképesség fejlesztő program.

A TRX Martial Art Stronger edzésprogramot a www.fideo.hu/ma oldalon lehet megvásárolni 2 990 Ft-ért. A program csak TRX Vásárlói Klub tagok számára érhető el. (Vásárlói Klub tag lehet minden TRX tulajdonos, aki regisztrál a www.trxinfo.hu/vk oldalon. Regisztrálni az eredeti TRX Suspension Trainer eszköz dobozában található vásárlói kóddal lehet.)

„Több mint fél éve dolgozunk Helgával és a mögötte álló szakmai stábbal. Nagyon nyitottan álltak az általunk képviselt funkcionális életteni paraméterek szenzorháló és egyensúly elmélet alapján történő menedzseléséhez. A teljesítménydiagnosztikai méréseink nagyon sok objektív visszajelzést adnak a modern edzésmetodikát folytató háttérstáb részére. Ezeknek az információknak a fő feladata a sportegészségügyi rizikófaktorok csökkentése és Helga teljesítményének legális módszerekkel történő szükséges mértékű fejlesztése. Ebben alapvető szerepet kap a terheléssel, a biomechanika és a sportpszichológia. Az optimális terhelési mutatók meghatározásához elengedhetetlen a vegetatív idegrendszeri folyamatok kontrollja. Kiemelt szerepet kap még a felkészülésben a sportág specifikus több dimenziós, proprioceptív gyorsító-állóképesség fejlesztés melyhez TRX kitűnő segítséget nyújt. A terheléssel, a biomechanikai módszerekkel meghatározott terhelési mutatókkal végzett edzések hatékonyságát a kontrollméréseink igazolják, ami a nemzetközi eredményességhez elengedhetetlen. Az objektív edzéssel, a biomechanikai adatok felhasználása méréseink szerint hatékonyan valósul meg Helga edzőmunkájában.”



Tóth Helga és Pozsonyi Zsolt a gyakorlatok felvétele közben...

Kovács Péter
Sportkórház,
spiroergometriai laboratórium
főergonómusa



Dr. Kovács Péter

Kinyomtatható edzésterv több hétre, három különböző szinten.

Október 12-én a Jászberényi Yakuzák SE. dojójában forgattuk legújabb TRX - QR edzésprogramunkat. A csapat, annak ellenére, hogy a karate egy eszköz nélküli harcművészeti ág, abszolúte profi módon integrálta a felkészülés különféle szakaszaiba a TRX használatát.

Igazi élmény volt a forgatás, remek hangulat, baráti fogadtatás és igazi csapatszellem fogadott minket. Azóta természetesen a teljes TRX csapat szurkol Tóth Helgának, és nagyon örültünk a fantasztikus eredményeinek, melyet legalább egy kis részben a TRX sikerének is élünk meg.

Köszönjük még egyszer a profi munkát, a program trailerét itt tekinthetitek meg: <http://fideo.hu/video/index/100/22.html>

Rózsavölgyi Lajos
R-med"



Gyakorló edzőként sokszor problémát jelent az edzéstervek elkészítése és az is, hogy az edzés minősége is megfelelő legyen, ha nem tudok a tanítvánnyal, versenyzővel együtt edzeni. Vagyis ha nincs lehetőség a közvetlen kontrollra, hasznos lehet a modern technológiára támaszkodni. Az interneten található profi edzéstervek könnyen elérhetők, és a versenyző legyen bárhol, közvetlen képet kap a helyes végrehajtásról, illetve instrukciókat kap az edzés terhelésével és sok mindennel kapcsolatban. Rendkívül idő hatékony és mobilis válhatnak így az edzések a képességfejlesztés terén. A versenyző egy 70 dkg-os eszközzel és egy kinyomtatható edzéstervvel a zsebében bárhol letöltheti, megnézheti a gyakorlatokat. Az első három edzéstervet, melyet a jászberényi dojóban forgattunk hamarosan újabbak követnek. A szakmai fejlődésünk fontos pillére a minőségi edzés.

Ez vezérelt bennünket, amikor az R-Med Kft.-vel, személy szerint Rózsavölgyi Lajossal és Pozsonyi Zsolttal belefogtunk a TRX Martial Art edzéstervek elkészítésébe.

sensei Agócs Tibor



II. HARCműVÉSZ SZEMINÁRIUM



„Fél éve tartó sikeres együttműködés eredménye, hogy Agócs Tibor meghívására TRX bemutató edzéseket tarthattam a II. HARCműVÉSZ Szemináriumon. Nagy örömmel tettem eleget Tibor meghívásának, akiben az újdonságokra nyitott és a sportja iránt maximálisan elkötelezett szakembert ismerhettem meg. A szeminárium tapasztalatai megerősítettek abban, hogy a TRX edzésmodszert bármilyen sportágba hatékonyan integrálható. A harcművészetekben pedig, ahol lényeges a stabilitás, a robbanékonyosság, az erő-állóképesség a TRX szakszerű használata még nagyobb előnyökkel kecsegtet. Fontos hangsúlyozni a szakszerű használatot, mert a TRX egy rendkívül egyszerű eszköz, ami egy profi edző kezében lesz igazán hatékony „fegyver”.

A bemutató edzés célja az volt, hogy megismerjék a kyosok a TRX-ben rejlő lehetőségeket és saját bőrükön tapasztalják a TRX edzés „áldásos” hatásait. 2 csoportban 1,5 órát edzettünk. Egy rövid elméleti áttekintés után a kyokushin karatéhoz szükséges képességeket fejlesztő TRX gyakorlatok helyes technikáját gyakoroltuk és persze sokat foglalkoztunk a törzs stabilizálással is. Mindkét programot egy 10 perces TRX intervall edzéssel zártuk. Örömmel tapasztaltam a résztvevők maximálisan pozitív és érdeklődő hozzáállását.

Mindenkinek jó edzést kívánok és remélem, hogy a jövőben egyre több kyokushin karatéa felkészülésének lesz hatékony eszköze a TRX!”

Pozsonyi Zsolt
TRX Course Instructor

Sikeresen került megrendezésre a II. HARCműVÉSZ Szeminárium a Nagykáta Városi Sportszarnokban. A résztvevők kellemes hangulatban tanultak és sok új információval térhettek haza. Bemutatásra került az R-med Kft. által készített szakmai filmelőzetes, amely a TRX és a harcművészet sportágspecifikus gyakorlataihoz és edzéseihez csinal kedvet. Nagy sikert aratott Kassai mester látványos bemutatója is. Az estét kellemes vacsora zárta. A rendezvény támogatója Nagykáta Város Önkormányzata és a Vonnák Trans Kft. volt. Ezúton is köszönjük a támogatásukat.

VONNÁK TRANS
SZÁLLÍTMÁNYOZÁSI ÉS KERESKEDELMI KFT

„Osú!
Kedves Klubvezetők,
rendezvény résztvevők!

Először is engedjétek meg, hogy megköszönjem és gratuláljak sensei Agócs Tibinek a II. HARCműVÉSZ Szeminárium magas színvonalú megszervezéséért és lebonyolításáért. Természetesen köszönöm az edzéseket, bemutatókat és prezentációkat vezető mesterek munkáját is, sensei Tibinek és Pozsonyi Zsoltnak a délelőtti, Kassai Lajosnak, Rózsavölgyi Lajosnak és shihan Tóninak a délutáni foglalkozásokon nyújtott világ színvonalú szakmai munkát. Természetesen – és nem utolsósorban – köszönöm a résztvevők hozzáállását. Nagyon örültem annak, hogy ilyen nagy létszámban képviselték magukat a Shinkyokushin HARCműVÉSZ Szövetség (SHSZ) klubjai és tagjai. Csak így tovább...”

Osú!

shihan Karmazin György 5. Dan
SHSZ elnök”

„Miért mentem el? Kíváncsi voltam, hogy mit sajátíthatok el. Részemre a TRX-el kezdődött. Nekem fontos volt ebben a szer egyszerűsége, ugyanakkor a lehetőségek sokszínűsége. Második részben az egyéb szerek következtek. Az a helyzet, hogy minden felhasználható a képességek fejlesztésére, ha rájövünk, hogy mit akarunk a szerrel fejleszteni. A harmadik részben jött a tífász bemutató, ami szerintem akkor ért valamit, ha valaki, aki látta amit látott és párhuzamokat keresett a két látszólag távoli művészeti ág között. Az sem baj, ha csak szépek találta, mert az is igaz, mert a szépség is fontos párhuzam. A negyedik részben az jött, hogy található-e a nagy felbontásnál nagyobb felbontás. Ja, hogy hol a vége sehol, mert nincs vége... Az út végtelen, az ember ideje, amit el tud tölteni, az viszont véges. Én ezeket tapasztaltam. Annyiban volt másabb mint egy edzés, hogy nem az úton való haladás volt a lényeg, hanem megáll az ember egy pillanatra és körbenéz...”

Pásztor Zoltán
a szeminárium résztvevője



Shihan Karmazin György és felesége,
Kassai Lajos és kedvese.



Pozsonyi Zsolt TRX master instructor bemutatja a gyakorlatot.



A szeminárium résztvevői külön erre a célra készített jegyzetfüzetet kaptak. Misovits Bogi jegyzetel.



Shihan Bencze Antal oktat.

2011. november 20. Korcsportos Magyar Bajnokság, Gyöngyös

Nagy várakozással, sok edzéssel, egy „bentalvós edzőtáborral” készültünk a Korcsportos Magyar Bajnokságra. Egyesületünk a legnagyobb létszámú utánpótlás versenyzővel érkezett a megmérettetésre. A versenyen 305 versenyző indult, ebből a Jászberényi Yakuzák SE. 29 versenyzőt adott. 2008 óta komoly szakmai műhelymunka folyik az előkészítő csoportokban, melynek „első hulláma” beérni látszik. A következő évben is lesznek többen, akik elkezdik a versenyzést, így tovább tudjuk növelni a versenyzői létszámot. Az egyesület szakmai vezetése, kitartó kemény munkával és példamutatással kiérdemelte kis városunk lakóinál azt a bizalmat, hogy egyre többen hozzák be gyermekeiket az edzésekre. Az évek során azt is sikerült megértetnünk a „külvilággal”, hogy nálunk nem csak a mozgás fontos, mint a legtöbb sportnál, hanem a személyiségfejlesztés is. A Korcsportos Magyar Bajnokságon mindenki előre lépett önmagához képest és sok tapasztalatot tudtunk szerezni. A befektetett munka nem vész el azoknál sem, akik ezúttal nem állhattak a dobogóra, hiszen a végső cél tekintetében ez szinte lényegtelen. 29 versenyzőnk közül 18 szép eredményeket hozott: 5 arany, 8 ezüst és 5 bronz, valamint két különdíj a hivatalos mérleg... Egyesületünk az ország legeredményesebb klubjaként zárta ezt a versenyt.

Gratulálunk a győzteseknek és a helyezetteknek, valamint azoknak is akik ezúttal nem állhattak dobogóra, de mindent megtettek a felkészülés alatt!

Csikós Niki élete első versenyén megverte a junior Európa-bajnokot.



Honti Péti dobogón.



Móczó Milán tatamin.



Bordás Sanyi akcióban.

Eredmények:

I. Helyezettek:

Csikós Nikolett
Mező Lili
Palásti Kristóf
Kerekes Réka
Mézes István

II. Helyezettek:

Szekeres Krisztina
Szekeres Liliána
Honti Péter
Bordás Sándor
Szajka Bendegúz
Simon Norbert
Szabó Lidi
Szalóki Laura

III. Helyezettek:

Móczó Milán
Borsányi Boglárka
Juhász Attila
Ficzere Roland
Zana Zoltán

Küldöndíj: Csikós Nikolett - leg-harcosabb női versenyző és Gyöngyös város alpolgármesterének különdíja shihan Furkó Kálmán szakmai döntése alapján.

Nemzetközi vizeken: Koppenhága, Dunaszerdahely, Samobor, Wroclaw



Misovits Bogi 3. helyezett és Tóth Helga 1. helyezett és kísérik a horvát bajnokságon, 6 ország részvételével.



Kristina és Bogi.



Első nemzetközi sikerek Mező Lili, Gál Barna, Kerekes Réka, Szabó Lidia és Borsányi Boglárka.



Dán bajnokság, 7 ország, Tóth Helga, 1. helyezett.



Csak úgy tudunk kilépni a nemzetközi harctér igazi porondjaira (Európa-bajnokság, világ kupa, és a világbajnokság) ha folyamatosan nemzetközi versenyeken szerzünk tapasztalatokat. Ebben az évben a gyermekek számára is újdonság volt Gyermekek Serdülő Európa Kupa Felvidéken, ahová csak a hazai versenyeken már dobogóra állt versenyzőink utazhattak. Mező Lili és Kerekes Réka Európa Kupa győztesek lettek. Szabó Lidia és Gál Barnabás II. helyezést, míg Borsányi Boglárka pedig III. helyezést ért el. A felnőttek közül Tóth Helga nyitotta a sort szeptemberben egy dán bajnoki címmel. Majd Misovits Bogi, Tóth Helga és Beszteri Attila már együtt utazott Horvátországba. Helga ismét első lett, Bogi pedig harmadik helyet szerzett. Egy hét múlva a lengyelországi Wroclawban ismét tatamira lépett Helga ahol az U22-es EB-n a döntőig menetelt, és ezüstérmet szerzett.



Tóth Helga az U22-es EB-n menetel a döntő felé - 22 ország.



Életképek



Kópé tábor - karate bemutató.



Fotókiállítás a CO-OP Star aulájában.



Barta Pista visszatért barátai közé.



Nekünk van egy Csabink is...

Sikeres övvizsga után.



Sikeres övvizsga után.



Virág Imke verset mond a Mikulásnak.



Elismerés a lányainknak.



Télapó járt a dojoban.



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 raklappos 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



Olvasd te is a magazin bővített, digitális tartalmát az interneten, a www.yakuzakse.hu/magazin címen!



Folyamatos tagfelvétel!

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



Jászberény Város Önkormányzata